



ZERTIFIKAT

Herr Dominik Nopp

geb. am 12.11.1992

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Stressmanagement-Trainer

Hiermit bestätigen wir den erfolgreichen Abschluss über 32 Unterrichtseinheiten und den Erwerb der fachlich-methodischen Kompetenzen im Bereich des Stressmanagements.

- Einführung in stresstheoretische Modelle und aktuelle Stresstheorien
- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktionen
- Physiologische Auswirkungen von kurzfristigem und anhaltendem Stress
- Bewältigungsstrategien im multimodalen Stressmanagement
- Analyse von Stressfaktoren und Veränderung von Stressverstärkern
- Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien
- Methodische Anleitung von Präventionskursen gemäß § 20 SGB V

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen erfolgt durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Rostock, 13.04.2025

AHAB-Akademie GmbH

Petridamm 14A

18146 Rostock

www.ahab-akademie.de

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

