



Teilnahmezertifikat

Herr Mike Mählmann

hat in der Zeit vom 12.04.2023 bis 14.04.2023
im THW-Ausbildungszentrum Brandenburg am Ausbildungslehrgang

Fortb. 44 - Stressbewältigung im OV Grundkurs

mit Erfolg teilgenommen

Lehrgangsinhalte:

- verschiedene Möglichkeiten der Stressvorbeugung und Methoden einer erfolgreichen Stressbewältigung in ersten Übungen erproben
- Das Phänomen "Stress"
- Burnout – Möglichkeiten der Prävention
- Progressive Muskelrelaxation
- Imaginative Techniken
- Stressabbau durch Bewegungsmanagement
- Atementspannungstechniken
- Antreiber-Test
- Entlastung durch stressfreie Kommunikation
- Das Johari-Fenster
- Positives Denken
- Wertearbeit
- Stressprävention bei der Arbeit als Ortsbeauftragter
- Arbeiten im Team

Für Ihre weitere Tätigkeit wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Brandenburg, den 14.04.2023

Dr. Simone Kraatz
Leiterin Ausbildungszentrum