

„Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Kaluza

Hiermit wird bescheinigt, dass

Norbert Schmitz

vom 13.02. - 15.02. und vom 13.03. - 15.03.2025

an der Kursleiterschulung für das Stresspräventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Kaluza teilgenommen hat.

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ entspricht den Anforderungen des §20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung.

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgte durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.


Frau Prof. Dr. Silke Surma ist Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

Die Kursleiterschulung fand in Präsenzform unter der Leitung von Prof. Dr. Silke Surma statt.

Die Schulung umfasste insgesamt 40 Stunden und beinhaltete die Einweisung in das Kurskonzept sowie die für die Durchführung notwendigen fachpraktischen Kompetenzen:

- > Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- > Theorie-Praxis-Transfer:
 - Theoretische Grundlagen des Konzeptes (gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen, Theorien zu Stress und Stressbewältigung) und deren praktische Umsetzung in den drei Säulen der individuellen Stresskompetenz
- > Module des Stressbewältigungstrainings:
 - o Entspannungstraining (Progressive Relaxation)
 - o Mentaltraining
 - o Problemlösetraining
 - o Genusstraining
 - o Zielklärung und Zeitplanung
 - o Quart-A-Strategie für den Akut-Fall
- > Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung:
 - Gestalten von Anfangs- und Schlussituationen, Gesprächs- und Moderationstechniken, Einsatz von Rollenspielen und Bewegungsübungen
- > Selbsterfahrungsübungen wie Training der Rolle des Kursleiters / der Kursleiterin in Groß- und Kleingruppen
- > Durchführungsformate 12-Wochen-Programm, 8-Wochen-Programm, 2-Tage-Kompaktkurs
- > Implementierung des Präventionsprogramms im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder und Auftraggeber

Schwerte, 15.03.2025


Prof. Dr. Silke Surma
-Institutsleiterin-