

ZERTIFIKAT

Tanja Thies

geboren am 16.09.1974
Studien-Nummer 1053020



Frau Thies hat an dem Fernlehrgang

Psychologische Beraterin – Achtsamkeitscoach

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht -
vom 29.10.2021 bis 18.09.2023 mit Erfolg teilgenommen.

Personal Coaching: Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie; Grundwissen des NLP; systemische Konzepte und Beratungsmethoden; Methoden der kognitiven Umstrukturierung; tiefenpsychologische und systemische Aspekte der Beratung und Fallanalyse; Konfliktberatung; Krisenintervention; Konzepte der positiven Psychologie; Ethik; Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung; Qualitätssicherung

Achtsamkeitscoaching: Wirkmechanismen und Anwendungsmöglichkeiten; achtsamer Umgang mit dem Körper, mit Gedanken und Gefühlen; Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in Beziehungen; achtsamer Umgang mit der Umwelt und den Kulturen; Meditation; Achtsamkeit und Ethik

Präsenzphase Personal Coach (50 UE): Selbsterfahrung in der Gruppe (interaktionell und psychodynamisch); Training von Kommunikation und sozialer Kompetenz; Beratungspraxis; psychodramatische, systemische, kognitiv-verhaltenstherapeutische und imaginative Interventionsmethoden

Präsenzphase Achtsamkeitscoach (24 UE): Vertiefung und Integration der eigenen Achtsamkeitspraxis; Üben und Vertiefen von Wahrnehmung, Reflexion, Kommunikation und Intervention; Diskussion der Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeitscoaching anhand von Fallbeispielen; Anwendung von erlernten Techniken, eigenen Erfahrungen und Selbstreflexionen

Die erzielten Leistungen wurden mit der

Gesamtnote

----- gut -----

bewertet.

Darmstadt, den 29. September 2023

Tobias Domke
Geschäftsführer



Christian Rose
Geschäftsführer