MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

ZERTIFIKAT

Frau HEIKE SCHREINER

hat vom 30.11.2021 - 16.12.2021 am
MHFA Ersthelfer-Kurs teilgenommen und
erhält nach bestandener Prüfung die Akkreditierung als

ERSTHELFER*IN

für psychische Gesundheit

Prof. (apl) Dr. Michael Deuschle
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim

MHFA Ersthelfer
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
info@mhfa-ersthelfer.de

Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit
Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

von Kunhardt Akademie

Business · Gesundheit · Sportmental

ZERTIFIKAT

Heike Schreiner

hat in den beiden Blöcken vom 23.09. – 25.09.2016 und 11.11. – 13.11.2016 die

Ausbildung zum Sportmentalcoach

(Basic)

erfolgreich absolviert.

Folgende Inhalte wurden im Rahmen dieser Ausbildung vermittelt und trainiert:

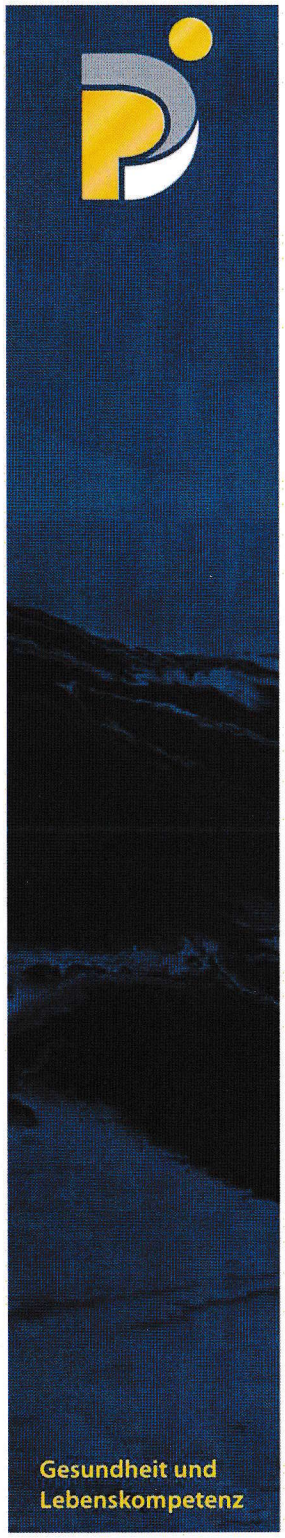
- Grundbegriffe: "mentale Stärke" und "Mentalcoaching"
- Steigerung der Motivation
- Erhöhung der Konzentration
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stimmiges Erarbeiten von Zielen und Visionen
- Erlernen und Anwenden von Visualisierungstechniken
- Überwinden und Auflösen von Ängsten, Widerständen und Blockaden
- Konstruktiver Umgang mit Emotionen
- Erfolgreiches Anwenden des Resilienz-Ansatzes
- Erlernen und geeignetes Einsetzen von An- und Entspannungstechniken
- Erlernen und Anwenden von Coaching-Methoden (z.B. Coaching-Pfad, Walt-Disney-Strategie)
- Ermittlung und Analyse von mentalen Fertigkeiten im Sport
- Analyse von Wettkampfsituationen, u.a. per Video
- Intensives Coaching in Kleingruppen
- Trainieren von Einzelcoachingsituationen
- Prüfung zum Sportmental-Coach (Basic)

Dehrn, 13.November 2016

M. v. Kunhardt

Michael von Kunhardt

von Kunhardt Akademie, Schloßstraße 24, 65594 Dehrn
www.vonkunhardt.com



ZERTIFIKAT

Heike Schreiner

hat die erforderlichen Trainerseminare
„GLK - Gesundheit und Lebenskompetenz®"
des Berufsverbandes der Präventologen e.V.
erfolgreich durchlaufen.
Sie ist damit berechtigt sich

„Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz"

zu nennen und das Training im Namen des
Berufsverbandes der Präventologen durchzuführen.

Dr. med. Ellis Huber

Dorothée Remmler-Bellen

01. Mai 2016

Berufsverband der Präventologen
Hindenburgstraße 5
30175 Hannover