

# Zertifikat

**Nadja Kämper**

geboren am 17.01.1974

hat vom 01. November 2022 bis 11. November 2023 an der einjährigen, 250 Zeitstunden umfassenden, modular gestalteten, prozess- und praxisorientierten Ausbildung zur:

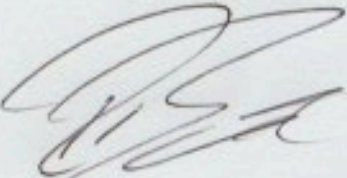
## **Persönlichkeitstrainerin**

teilgenommen, und mit ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen.

Sie ist berechtigt, die Bezeichnung „**Zertifizierte Persönlichkeitstrainerin - Seminarhaus ®**“ zu führen.

Lüdenscheid, den 11. November 2023



  
Rainer Biesinger - Der Heavy Metal Coach®





**coach dogs®**  
\_akademie

# ZERTIFIKAT

## coachdogs® Coach-Ausbildung

für  
**Nadja Kämper**

Frau **Nadja Kämper** hat in der Zeit vom 6. bis 9. November 2023 an der **coachdogs®** Coach-Ausbildung teilgenommen.

Die Ausbildung erfolgte nach den Richtlinien der **coachdogs®** Akademie. Die Dauer der Ausbildung betrug 4 Ausbildungstage.

Vermittelt wurden folgende Lehrinhalte: **coachdogs®** Konzept und Coaching Grundlagen, Struktur und Ablauf eines **coachdogs®** Coachings, Möglichkeiten für den Einsatz des Hundes im Coaching, Coaching Interventionen, Bedeutung der verbalen und nonverbalen Kommunikation in Beziehungen (Transfer von Mensch/Hund auf Mensch/Mensch), Fragetechniken, Wahrnehmungsschule, hundegestützte Persönlichkeitsentwicklung und deren Auswirkung auf den Selbstwert und die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Die Lehrprobe eines hundegestützten Coachings und eines Vortrages zu den Ausbildungsinhalten wurde absolviert und bestanden.

Seligenstadt, den 9. November 2023

Michaela Knabe  
Inhaberin **coachdogs®** Akademie



**coach dogs®**  
\_akademie

# ZERTIFIKAT

## coachdogs® Trainer-Ausbildung

für  
**Nadja Kämper**

Frau **Nadja Kämper** hat in der Zeit vom 23. bis 26. Oktober 2023 an der **coachdogs® Trainer-Ausbildung** teilgenommen.

Die Ausbildung erfolgte nach den Richtlinien der **coachdogs® Akademie**. Die Dauer der Ausbildung betrug 4 Ausbildungstage.

Vermittelt wurden folgende Lehrinhalte: Grundlagen zur Trainingsgestaltung, Planung, Durchführung und Evaluation von coachdogs® Trainings, coachdogs® Teamevents und coachdogs® Workshops. Körpersprache Mensch und Hund. Die Bedeutung, der Vorteil und der Nutzen des Hundes im Training. Möglichkeiten für den Einsatz des Hundes im Training. Transfer von Mensch/Hund auf Mensch/Mensch. Die Bedeutung der verbalen und nonverbalen Kommunikation in Beziehungen. Die Auswirkung der verbalen und nonverbalen Kommunikation auf Selbst- und Fremdwahrnehmung, Verhalten und Wirkung. Grundlagen der Kommunikation, Führung und Selbstführung sowie Teamentwicklung.

Die Abschlussprüfung inkl. der Lehrprobe eines coachdogs® Trainings und eines Vortrages zu den Trainingsinhalten wurde bestanden.

Seligenstadt, den 26. Oktober 2023

Michaela Knabe  
Inhaberin coachdogs® Akademie

# Zertifikat

**Nadja Kämper**

geb. am 17.01.1974

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

## Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

vom **23.06.2023** bis **20.07.2023**

absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung teilgenommen.

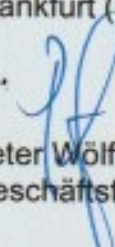
Der Online-Lehrgang in der **thekey.ACADEMY** beinhaltet 50 Unterrichtsstunden.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells
- Biochem. Funktionsweise des Stressprozesses & evolutionäre Einordnung
- Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen
- Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell
- Burnout erkennen und entgegenwirken

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 20.07.2023



Peter Wölffling  
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf [www.thekey.career](http://www.thekey.career) unter der Verifizierungsnummer ac-2023-951eec oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7552/84829A auf Echtheit geprüft werden.

# Curriculum des Lehrgangs „Fachkraft für Stressmanagement (IHK)“

- **Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells**  
Der Begriff "Stress" ist den Teilnehmenden verdeutlicht und anhand eines bewährten Transaktionsmodells von Richard Lazarus nahegebracht worden.
- **Biochemische Funktionsweise des Stressprozesses inkl. evolutionäre Einordnung**  
Die Teilnehmenden haben ein Verständnis davon, welche biochemischen Prozesse durch Stress aktiviert werden. Durch dieses Verständnis wissen sie auch, wie sie diesem Prozess gezielt entgegenwirken können. Sie können diesen Prozess evolutionär einordnen und haben verstanden, wieso Stress in der heutigen Welt zum Gesundheitsrisiko wird.
- **Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen**  
Im Transaktionsmodell wird die Bewertung einer Situation als eine von zwei Stellschrauben definiert, um Stress entgegenzuwirken. Auf dieser Basis haben sich die Teilnehmenden aktiv mit sich selbst auseinandergesetzt. Sie haben ihre Haltung zu Stress (Eustress vs. Dystress) hinterfragt und den Zusammenhang zwischen Gestik und Mimik verinnerlicht. Außerdem haben sie sich aktiv mit ihren inneren Antreibern beschäftigt, um auch auf unterbewusste Prozesse reagieren zu können.
- **Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese**  
Über die großen Themen Selbstwert und Gesundheit wurden die Teilnehmenden an das Thema Salutogenese herangeführt. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit, wie sie im Konzept der Salutogenese definiert wird.
- **Grundlagen des Zeitmanagements**  
Im beruflichen Kontext können die Teilnehmenden ihre Aufgaben anhand von bekannten Modellen wie dem Eisenhower-Kreuz priorisieren, sortieren und effizient abarbeiten. Damit gewinnen sie mehr Zeit und haben im Umkehrschluss weniger Stress.
- **Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell**  
Die sieben Säulen der Resilienz sind den Teilnehmenden klar. Sie wissen, was sie vorbeugend unternehmen können, um im Falle aufkommender Stresssituationen schnell wieder in ihre alte Form zurückzufinden.
- **Burnout erkennen und entgegenwirken**  
Die Teilnehmenden wissen, was das Burnout-Syndrom ist und vor allem, wie sie frühzeitige Warnsignale in sich und ihrem Umfeld erkennen können. Darauf basierend können sie Burnout mit den im Lehrgang vermittelten Techniken aktiv entgegenwirken.