



# Zertifikat

## Herr Michael Frank

geboren am: 09.01.1982

hat vom 22.11.2019 bis zum 24.11.2019

an der Zertifikatsausbildung

## Stressmanagement

im Umfang von 33 LE teilgenommen.

Dozentin: Prof.h.c.Dr. Maite Iriarte Torres Terry

Inhalte:

- stresstheoretische Grundlagen
- physiologische und psychische Auswirkungen von Stress
- Kenntnis über Stressstrategien
- verschiedene Methoden zur Stressbewältigung
- praxisnahe Kenntnis über das Konzept „Stressbewältigung im Alltag“

Die Gebühr in Höhe von 297,- € wurde entrichtet.

24.11.2019

Dr. Christian Haberecht  
Abteilungsleiter für Bildung  
Leiter der Sportschule



Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Gerhard-Schlegel-Sportschule des Landessportbundes Berlin - Priesterweg 4-6 b - 10829 Berlin