

FOREBYG STRESS

CERTIFICERINGSBEVIS

Forebyg Stress - Stresscoachuddannelsen

Det bekræftes, at

Kristian Lysdahl Sørensen

er Certificeret Stresscoach fra Forebyg Stress ApS

Januar 2015


Bjarne Toftegård
Forebyg Stress ApS

Kristian Lysdahl Sørensen

er certificeret stresscoach

januar 2015

Dette certifikat bevidner, at Kristian Lysdahl Sørensen har gennemført Stresscoachuddannelsen afholdt af virksomheden Forebyg Stress med Bjarne Toftegård som underviser.

Kristian er fuldt ud kompetent til selvstændigt at give stresscoaching ud fra det system, han har lært på uddannelsen. Dette har han demonstreret både ved en skriftlig prøve og en mundtlig prøve.

Stresscoachuddannelsen er en tillægsuddannelse til den uddannelsesmæssige baggrund, Kristian har i forvejen, med fokus på at hjælpe stressede personer. Den består af to moduler på hver to dage samt 10 obligatoriske øvesessioner og obligatorisk læsning. Kristian har bl.a. lært følgende:

- Up-to-date med stress / Forstå stress
- Stresscoaching og principperne bag
- Et typisk stresscoachingforløb
- Redskaber til dig som coach
- Redskaber til din klient
- Din mentale indgang til stresscoachingen
- Praktisk stresscoaching – session for session – del 1

- Dybere stressforståelse
- Dybere forståelse af stresscoaching
- Stress og forløb / Sygemelding
- Specielle situationer
- Hvornår du ikke bør give stresscoaching
- Stress og personlighed
- Stress og arbejdsmiljø
- Praktisk stresscoaching – session for session – del 2

31/1-2015

København den

B. Toftegård

Bjarne Toftegård