

ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Frau Jennifer Koch, geboren am 29.01.1988,
hat vom 07.05.2021 bis 01.11.2023 an dem Fernlehrgang

Mentaltrainerin



- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr: 7257612) -

mit Erfolg teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht sowie die Abschlussprüfung bestanden.

Lehrgangsinhalte:

- Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- Das Wahrnehmungssystem
- Klassische Entspannungsverfahren: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Elemente aus der Kinesiologie
- Kommunikation
- Der Veränderungsprozess
- Ressourcenarbeit
- Mentalcoaching für Beruf und Erfolg
- Mentaltraining im Stressmanagement
- Sport- und Bewegungskoching
- Mentalcoaching für Künstler
- Mentaltraining mit Kindern
- Lebensthemen
- Stimm- und Sprechtraining
- Der Schritt in die Praxis

Die Gesamtleistung wurde mit der Note 1,6 (gut) bewertet.

Seminar: 3-tägiges Seminar: Festigung der Kenntnisse und Fertigkeiten aus dem Fernlehrgang; Planung und Leitung von Einzel- und Gruppentrainings.

Die Fernunterrichtsstunden betragen 688, die Präsenzstunden 18 UE.

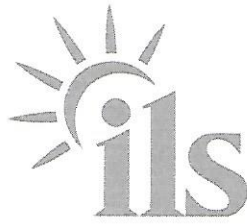
Hamburg, den 01.11.2023

Pädagogischer Leiter

Lehrgangsleiter/in

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Wiebke Ewers



CERTIFICATE

This is to certify that Ms Jennifer Koch, born on January 29, 1988,
has successfully completed our correspondence course



Mental Coach („Mentaltrainerin“)

approved by the state authority for distance learning (course no: 7257612) and taking place
between May 07, 2021 to November 01, 2023.

Ms Koch has submitted written assignments in all subject areas and a final test paper.

- neurological basics and visualisation
- perception systems
- classic relaxation techniques: autogenic training and progressive relaxation
- elements of kinesiology
- communication
- change process
- resource management
- mental coaching for career and success
- mental skills training in stress management
- sports and exercise coaching
- mental coaching for artists
- mental coaching for children
- recurrent topics of mental coaching
- voice and speech training
- establishing a practice

Seminar: three-day seminar: strengthening knowledge and skills acquired in the distant learning
course; planning and managing individual and group trainings.

Ms Koch has been awarded an overall grade of 1,6.*

(*The German grading scale uses the numbers 1 to 6, with 1 representing the highest, 6 the lowest grade. The
use of a decimal point gives a more exact grading.)

The distance learning lessons amount to 688 hours, the class hours to 18 UE.

Hamburg, November 07, 2023

Director of Learning

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Director of Studies

Wiebke Ewers



ABSCHLUSSZEUGNIS

Frau Jennifer Koch, geboren am 29.01.1988,
hat vom 07.05.2021 bis 01.11.2023 an dem Fernlehrgang



Mentaltraining

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr: 7257612) -
mit Erfolg teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht.

Lehrgangsinhalte:

- Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- Das Wahrnehmungssystem
- Klassische Entspannungsverfahren: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Elemente aus der Kinesiologie
- Kommunikation
- Der Veränderungsprozess
- Ressourcenarbeit
- Mentalcoaching für Beruf und Erfolg
- Mentaltraining im Stressmanagement
- Sport- und Bewegungskoching
- Mentalcoaching für Künstler
- Mentaltraining mit Kindern
- Lebensthemen
- Stimm- und Sprechtraining
- Der Schritt in die Praxis

Die Gesamtleistung wurde mit der Note 1,6 (gut) bewertet.

Die Fernunterrichtsstunden betragen 688.

Pädagogischer Leiter

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Lehrgangisleiter/in

Wiebke Ewers