

"Gelassen und sicher im Stress" - 8-Wochen-Programm

Hiermit wird bescheinigt, dass

Viktoria Schmidt

vom 05.11.-07.11.2025 und vom 12.12.-14.12.2025

an der Kursleiterschulung für das Stresspräventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Kaluza teilgenommen hat.

Das Programm „Gelassen und sicher im Stress“ entspricht den Anforderungen des §20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung.

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden erfolgte durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Frau Prof. Dr. Silke Surma ist Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP), der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e. V. (DGPs) sowie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM).

Die Kursleiterschulung fand in Präsenzform unter der Leitung von Prof. Dr. Silke Surma statt.

Die Schulung umfasste insgesamt 40 Stunden und beinhaltete die Einweisung in das Kurskonzept sowie die für die Durchführung notwendigen fachpraktischen Kompetenzen:

► **Theoretische Grundlagen**

- Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)
- Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)

► **Didaktik, Methoden und Techniken im Rahmen von Gruppen- und Einzelsettings**

- Ressourcenorientierung als Haltung
- Gestalten von Anfangs- und Schlussituationen
- Methoden der Gruppenmoderation
- Methoden zur Förderung von Motivation und Selbstmanagement
- Techniken der Ressourcenförderung und Selbststeuerung
- Methoden zur Förderung gesundheitsbewussten Denkens und Verhaltens
- Einsatz von Bewegungsübungen etc.
- Strategien für den Umgang mit herausfordernden Seminarsituationen
- Strategien im Umgang mit Widerstand
- Einsatz von Rollenspielen und Bewegungsübungen
- Methoden des Barrieremanagements und der Rückfallprävention
- Selbsterfahrungsübungen: Training der Rolle des Kursleiters / der Kursleiterin in Groß- und Kleingruppen

► **Inhalte des Stressbewältigungstrainings „Gelassen und sicher im Stress“**

- Entspannungstraining (Progressive Relaxation)
- Mentaltraining (förderliche Einstellungen entwickeln)
- Problemlösungstraining – Anforderungen aktiv angehen
- Genussstraining
- Erholungsmanagement (Pausen- und Freizeitgestaltung)
- Quart-A-Strategie für den Akutfall

► **Implementierung des Präventionsprogramms im Hinblick auf unterschiedliche Zielgruppen, Praxisfelder und Auftraggeber**

► **Durchführungsformate 12-Wochen-Programm, 8-Wochen-Programm, 2-Tage-Kompaktkurs**

Schwerte, 14. Dezember 2025

GKM

Institut für Gesundheitspsychologie
Prof. Dr. S. Surma
Am Derkmannsstück 43
58239 Schwerte

Prof. Dr. Silke Surma
(Institutsleiterin)