



ZERTIFIKAT

WIR GRATULIEREN

Deborah Engel

ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR STRESS- UND BURNOUTPRÄVENTION

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen von Burnout und Stress
- Entstehung und Wahrnehmung von Stress
- Stressreaktionen und Burnout-Entstehung
- Burnout im Vergleich zu anderen Störungen
- Coping und Resilienz
- Präventionsstrategien
- Die 5 Säulen der Identität
- Stress im Beruf
- Zielgruppenorientierte Stressmessung
- Stress bei Kindern und Jugendlichen
- Stress im Alter
- Entspannungstraining
- Karriere

Dieser Kurs entspricht 40 Stunden - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Fachliche Leitung

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Ausbildungsleitung

World Yoga Alliance
School ID: WS245



30. APRIL 2026



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY

Deborah Engel

THE SUCCESSFUL COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR STRESS AND BURNOUT PREVENTION

This training covered the following key areas:

- Basics of Burnout and Stress
- Causes and Perception of Stress
- Stress Reactions and Burnout Development
- Burnout Compared to Other Disorders
- Coping and Resilience
- Prevention Strategies
- The 5 Pillars of Identity
- Work-Related Stress
- Target Group-Oriented Stress Measurement
- Stress in Children and Adolescents
- Stress in Older Age
- Relaxation Training
- Career Development

This course comprises 40 hours - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Technical Management

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Training Management

World Yoga Alliance
School ID: WS245



APRIL 30, 2026