

FOREBYG STRESS

CERTIFICERINGSBEVIS

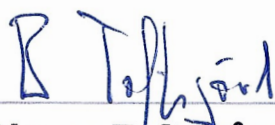
Forebyg Stress - Stresscoachuddannelsen

Det bekræftes, at

Mette Ditlevsen

er Certificeret Stresscoach fra Forebyg Stress ApS

februar 2025



Bjarne Toftegård
Forebyg Stress ApS

Mette Ditlevsen

er certificeret stresscoach

februar 2025

Dette certifikat bevidner, at Mette Ditlevsen har gennemført Stresscoachuddannelsen afholdt af virksomheden Forebyg Stress med Bjarne Toftegård som underviser.

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

Stresscoachuddannelsen er en tillægsuddannelse til den uddannelsesmæssige baggrund, Mette 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. Mette har bl.a. lært følgende:

- Up-to-date med stress / Forstå stress
- Stresscoaching og principperne bag
- Opbygningen af et 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 sygdom
- Specielle situationer
- Hvornår du ikke bør give stresscoaching
- Stress og personlighed
- Stress og arbejdsmiljø
- Praktisk stresscoaching – session for session – del 2

19/2-2025

København den

B. Toftegård

Bjarne Toftegård

Kursusbevis i stresscoaching

Mette Ditlevsen

juni 2024

Mette Ditlevsen har gennemført kurset i stresscoaching afholdt af virksomheden Forebyg Stress med Bjarne Toftegård som underviser.

Mette har fået en viden om stress og stresscoaching, således at hun sammen med andre kan arbejde målrettet mod stress. Dette har Mette demonstreret både ved en skriftlig prøve og en mundtlig prøve.

Kurset består af to moduler på hver to dage samt 10 obligatoriske øvesessioner og obligatorisk læsning. Mette har bl.a. lært følgende:

- Up-to-date med stress / Forstå stress
 - Stresscoaching og principperne bag
 - Opbygningen af et 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
 - Praktisk stresscoaching – session for session – del 2

5/6-2024

København den

B. Toftegård

Bjarne Toftegård