



ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Frau Susanne Balzer, geboren am 15.08.1969,
hat vom 11.03.2022 bis 21.11.2022 an dem Fernlehrgang



Achtsamkeitscoach

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr: 7399721) -
mit Erfolg teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht sowie
die Abschlussprüfung bestanden.

Lehrgangsinhalte:

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Wirkmechanismen und Anwendungsmöglichkeiten
- Achtsamer Umgang mit dem Körper, mit Gedanken und Gefühlen
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz, in Beziehungen und in der Kommunikation
- Achtsamer Umgang mit der Umwelt und den Kulturen
- Meditation
- Achtsamkeit und ethisches Verhalten

Präsenzphase (24 UE.): Vertiefung und Integration der eigenen Achtsamkeitspraxis, Üben
und Vertiefen von Wahrnehmung, Reflexion, Kommunikation und Intervention,
Anwendungsmöglichkeiten des Achtsamkeitscoaching anhand von Fallbeispielen, Anwendung
von erlernten Techniken, eigenen Erfahrungen und Selbstreflexion, Erstellung eines
persönlichen Work Book als Ressource für die eigene Arbeit

Erworbene Qualifikation: Der Lehrgang vermittelte fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten des
Achtsamkeitscoachings. Die Teilnahme befähigt, Personal und Achtsamkeitscoachings zu
planen, zu initiieren und praktisch durchzuführen.

Die Gesamtleistung wurde mit der Note 1,0 (sehr gut) bewertet.

Die Fernunterrichtsstunden betragen 232, die Präsenzstunden 24 UE.

Hamburg, den 22.11.2022

Pädagogischer Leiter

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Lehrgangsleiter/in

Dr. (ANU) Kirsten Huter