

**STRESS  
MINIMAL**



**Schritt für Schritt  
zur besseren  
Gesundheit**

STRESS MINIMAL GbR  
Geschäftsführer Yevgen Khaskelman  
Am Alten Stellwerk 33  
50733 Köln  
**Tel.** +49 (0)221 961 198 92  
**Web:** [www.stress-minimal.de](http://www.stress-minimal.de)  
**E-Mail:** [info@stress-minimal.de](mailto:info@stress-minimal.de)

Das Projekt gefördert durch:

**Ministerium für Innovation,  
Wissenschaft und Forschung  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



# Zertifikat

**Teilnahme am Präventionskurs zum Thema „Stressmanagement“**

**Gregor Klach, 01.02.2016 - 01.04.2016**

Herr Gregor Klach, wohnhaft in der Waldeckerstr. 57, 51065 Köln hat im Zeitraum vom 01.02.2016 bis zum 01.04.2016 am zertifizierten Online-Kurs „STRESS MINIMAL“ zum Thema „Stressmanagement“ erfolgreich teilgenommen.

## **Übersicht über die Kurseinheiten:**

- **Einleitung**
- **1. Einheit:** Stress und Stressmanagement
- **2. Einheit:** Stressoren und Zeitmanagement
- **3. Einheit:** Stress, gesunde Lebensführung und Ernährung
- **4. Einheit:** Nein-Sagen
- **5. Einheit:** Stressbewältigung, Bewegung zum Stressabbau
- **6. Einheit:** Ausgleich und Entspannungsmethoden

- **7. Einheit:** Ihr persönliches Stressmanagement und Schlafhygiene
- **8. Einheit:** Ziele erreichen
- **9. Einheit:** Erfolg erleben und Kursabschluss

Herrn Klach gelang es stets, sich ohne Probleme in neue Inhalte des Kurses einzuarbeiten, die Strukturen und Anforderungen des Themas „Stressmanagement“ zu verstehen und umzusetzen.

Wir wünschen Herrn Klach für seinen weiteren persönlichen und beruflichen Lebensweg alles Gute und viel Erfolg.

Datum

Unterschrift

.....

.....

.....

Yevgen Khaskelman  
( Geschäftsführer )

Luis Vega  
( Kursleiter,  
Stressbewältigungstrainer  
§ 20 SGB V )