



ABSCHLUSSZEUGNIS

Frau Diana Rücker, geboren am 09.05.1986,
hat vom 26.05.2023 bis 20.09.2023 an dem Fernlehrgang



Angst- und Stressbewältigung

- zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (Nr: 786900) -
teilgenommen und die schriftlichen Arbeiten zu allen Fachgebieten eingereicht.

Lehrgangsinhalte:

- Angst und Stress
- Stressbewältigung
- Selbstmanagement – Hilfe zur Selbsthilfe
- Soziale Angst abbauen
- Selbstsicherheit aufbauen
- Phobien – Ängste verstehen und überwinden
- Panik – keine Angst vor der Angst

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

Hamburg, den 21.09.2023

Pädagogischer Leiter

Dipl.-Volksw. Jens Greefe

Lehrgangsleiter/in

Dr. (ANU) Kirsten Huter