

Teilnahme-Zertifikat

Omar Fourati

hat im Wintersemester 2022/23 an der Technischen Hochschule Köln
am Campus Gummersbach das Fach

Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

unter der Leitung von Petra Riemer

erfolgreich bestanden und insg. 48 Unterrichtsstunden besucht (5CP).

Die/der Studierende konnte sich einerseits mit dem Thema Achtsamkeit vertraut machen und Methoden erlernen, die dabei unterstützen, Stress zu reduzieren und sich ein gesundes Leben aufzubauen. Andererseits wurden diverse (Selbst-) Coaching-Tools vorgestellt und angewandt.

Lehrgangsinhalte

Stressmanagement	Persönlichkeitsentwicklung
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	Achtsames Zeitmanagement - Das Semester planen und die Planung gezielt umsetzen
Wie wir die Welt wahrnehmen	Achtsames Zeitmanagement, Zielkriterien, Zieldimensionen
Im Körper beheimatet sein	Coaching-Dreieck, Feedback-Regeln
Stress und wie man ihm mit Achtsamkeit begegnen kann	Aktives Zuhören, lösungsorientierte Fragen
Umgang mit stressverschärfenden Gedanken	Innere Konflikte lösen - Kreative Bearbeitung mit User Stories
Einen guten Umgang mit Gefühlen entwickeln	Sinnerfüllt arbeiten - Erfolgsversprechende Strategien für ein sinnerfülltes Leben
Achtsamkeit in der Kommunikation	"U-Modell" des lösungsorientierten Coaching
Für sich Sorge tragen	Kompetenzentwicklung, Komfortzonenmodell, Kommunikation auf Augenhöhe (Transaktionsanalyse)

Petra Riemer, M.Sc.

Institut für Informatik
T: +49 221-8275-6470
E: petra.riemer@th-koeln.de
Raum 2.225
Steinmüllerallee 1
51643 Gummersbach

<https://www.th-koeln.de>

Technische Hochschule Köln
Campus Gummersbach

Sitz des Präsidiums:
Claudiusstraße 1
50678 Köln

www.th-koeln.de

Steuer-Nr.: 214/5817/3402
USt-IdNr.: DE 122653679

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE34 3705 0198 1900 7098 56
BIC COLSDE33

Gummersbach, Januar 2023



Petra Riemer, M.Sc.
Business Coachin (DBCA)
MBSR-Lehrerin



Prof. Dr. Wolfgang Konen
Geschäftsführender Direktor
Institut für Informatik