

# TEILNAHMEZERTIFIKAT

iversity bestätigt, dass **Tim Griesemer** von März 2023 bis März 2023 an folgendem Online-Kurs teilgenommen hat:

## Stressmanagement im Beruf

von Michaela Ehinger.

In diesem Kurs wurden folgende Themen behandelt:

- Das Verstehen von autonome Stressreaktionen
- Der bewusste Umgang mit autonomen Stressreaktionen
- Übungen zum bewussten Herstellen von Präsenz
- Übungen zum Lösen von Anspannungen
- Dem Körper und körperlichen Prozessen fokussiert Aufmerksamkeit zu schenken
- Die Idee die Beziehung zu sich selbst, selbstbewusst zu leben
- Der Einfluss der Beziehungsebene (80%) auf die Qualität der Kommunikation
- Praktik, um mit sich selbst und anderen präsent zu kommunizieren

### Über Ehinger Präsenz

Präsenz wirkt nach Innen und strahlt nach Außen. Individuelle Persönlichkeitsentfaltung, Kommunikationsprozesse, öffentliche Auftritte. Michaela Ehinger und ihr Team bieten Vorträge, Seminare, Coachings für Unternehmen und Privatpersonen an. [www.ehinger-praesenzenz.de](http://www.ehinger-praesenzenz.de)



iversity.org ist eine Plattform für universitäre Online-Kurse, auf der eine globale Gemeinschaft von Lernenden die Möglichkeit erhält, bei exzellenten Lehrenden aus der ganzen Welt zu studieren. Das Teilnahmezertifikat ist keine Immatrikulationsbescheinigung einer der genannten Institutionen. Weiterhin gewährt dieses Dokument keinen Abschluss, Credit Points oder eine Benotung. Die Identität des Teilnehmers wurde von iversity nicht geprüft.