



## **GERTRUDE HENN - IHRE GESUNDHEITSPARTNERIN**

Jahrgang 62  
Entspannungs- und Stressmanagement-Trainerin  
Expertin für lebendige Gesundheitstrainings und  
Kreative Methoden

Anerkennung nach §20 SGB V für Präventionskurse und  
Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Selbständige Trainerin seit 2007



## **QUALIFIKATIONEN**

- Diplom-Sozialpädagogin (FH Wiesbaden, 1991)  
Studienschwerpunkt: Ambulante Rehabilitation
- Projektorientierte BWL für Fach- und Führungskräfte (DEKRA Akademie, 2000)
- moment! Trainerin - Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz (LSB Hessen, 2017)
- Zertifizierte Stressmanagement-Trainerin (Fitmedi Akademie, 2016)
- Zertifizierte Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode (BVEP / AGL, 2013)
- Kursleiterin Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung (AGL, 2013)
- Kursleiterin Entspannungstechniken & Stressbewältigung (DTB, 2012)
- Leiterin für Jeux Dramatiques (OI, 1995)

## **LEISTUNGSPORTFOLIO**

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Burnout-Prävention in psychosozialen Arbeitsfeldern
- Multimodales Stressmanagement
- Präventionskurse (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
- Ganzheitliches Entspannungstraining
- Kreative Methoden für lebendige Gesundheitstrainings

## **MEINE ARBEITSWEISE ...**

... ist geprägt von einer offenen und wertschätzenden Haltung gegenüber den Teilnehmenden und Ihren individuellen Bedürfnissen und Problemlagen. Sie ist das Ergebnis über 30-jähriger Erfahrung in psychosozialer Begleitung und Gruppenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen.

Mit effektiven Methoden nach wissenschaftlichem Standard, gepaart mit Kreativität und Herzblut, sind meine Gesundheitsangebote sowohl ergebnis- wie erlebnisorientiert.

Ich lege Wert auf einen guten Gruppenprozess, der ein lebendiges Miteinander und die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu reflektieren schafft.

**REFERENZEN** unter [www.gesundheitskurse-rhein-main.de/referenzen](http://www.gesundheitskurse-rhein-main.de/referenzen)

Mainz, Februar 2018