



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)
- Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (Fitmedi Akademie 2020)
- Meditationslehrerin (Fitmedi Akademie 2020)
- ZENbo Balance Trainerin (Fitmedi Akademie 2018)
- 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)

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

Wiesbaden / Mainz, Januar 2022