



Industrie- und Handelskammer
Bonn/Rhein-Sieg

Zertifikat

David Train

geboren am 30.07.1984

hat vom 02.04.2026 bis 15.05.2026 an dem IHK-Zertifikatslehrgang

Resilienz- und Natur Coach (IHK)

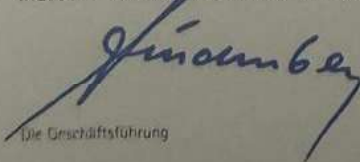
teilgenommen und den lehrgangsinternen Test bestehend aus einem mündlichen Fachgespräch erfolgreich bestanden.

Der Lehrgang wurde vom IHK-Bildungszentrum Bonn/Rhein-Sieg gGmbH in Kooperation mit der **MILD - Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken** durchgeführt.

Der Lehrgang umfasste 125 Unterrichtseinheiten mit den auf der Rückseite aufgeführten Inhalten.

Bonn, 15.05.2026

Industrie- und Handelskammer Bonn/Rhein-Sieg


Die Geschäftsführung



Resilienz- und Natur Coach (IHK)

Inhalte

- Neurobiologische und psychologische Grundlagen von Stress und Resilienz
- 8 Säulen der Resilienz
- Gesundheitsressourcen und Risikofaktoren
- Wahrnehmung der eigenen Resilienz
- Einstellung, Haltung und praktische Anwendung von Resilienz
- Resilienz und Chronobiologie
- Innere Stärke in schwierigen Zeiten
- Stärken und Ressourcen erkennen und fördern
- Einführung in das Thema Naturcoaching
- Erlebniszentriertes Üben von Methoden in der Natur
- Integration der Ressource Körper und Natur in den Coachingprozess
- Vorstellen, Erfahren und Üben von verschiedenen Methoden unter anderem aus dem Naturcoaching, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining
- Impulse aus der positiven Psychologie für mehr Widerstandsfähigkeit
- Resilienz im Unternehmen
- Embodiment: Wechselwirkung Körper – Gehirn
- Verbesserung des Wohlbefindens mit Hilfe unseres Körpers

- Diese Ausbildung wird mit 14 Fortbildungsstunden (DGUV) für die CDMP-Weiterbildung anerkannt.