

# Mesource®

## ZERTIFIKAT

# Mesource®- Coach

## Jutta Kemme

hat im Zeitraum vom 10.01.2022 bis 16.03.2022 erfolgreich das Seminar zum Mesource®- Coach absolviert.

### Inhalte des 11-tägigen Trainings (40 Stunden) waren unter anderem:

- Mesource als Resilienz- und Flourishing-Konzept
- Die Bedeutung von Mikrotrainingseinheiten (MTEs)
- Struktur und praktische Durchführung einer (Mesource-)Mikrotrainingseinheit
- Aufbau einer Mikrotrainingseinheit verstehen und anwenden
- Die Kunst der Gewohnheitsbildung
- Die zwei übergeordneten Resilienzfaktoren
- Die vier Resilienzachsen im Motivkompass®
- Der Motivkompass® als Resilienzmodell
- Die acht emotionalen Super-Ressourcen
- Die Herzratenvariabilität (HRV) als physiologischer Indikator für Resilienz
- Die Mythen der HRV entzaubern
- HRV im Coaching – praktische Vagus- und Cortex-Athletik mit dem Mesource-HRV-Monitor
- Mesource als komplementäres Emotionscoaching

Digitaler Lernraum, den 16.03.2022



**Ruben Langwara**

Mesource®-Lehrtrainer

emTrace®-Lehrtrainer

Mimikresonanz®-Trainer

EILERT  AKADEMIE  
THE SCIENCE OF EMOTIONS

[www.mesource.me](http://www.mesource.me)