

ZERTIFIKAT

über die erfolgreiche Teilnahme am

Mesource® -
Resilienztraining



Sylvia Kupers

hat das Mesource®-Resilienztraining "Emotionale Elastizität"
im Zeitraum vom 30. Oktober 2025 - 26. Februar 2026
erfolgreich absolviert.

Inhalte und Kompetenzfelder der 10 Module:

Emotionen annehmen:	Gesunde Glaubenssätze über Emotionen & Emotionale Achtsamkeit
Emotionen wahrnehmen:	Selbstwahrnehmung & Emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
Emotionen steuern:	Emotionsflexibilität & Emotionsregulation
Emotionen ausdrücken:	Nonverbale Ausdrucksflexibilität & Emotionales Empowerment

Wassenberg, 26.02.2026

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ute Meiborg'.

Ute Meiborg

Zertifizierter Systemischer Coach (IfAP, Prof. Dr. M. Tusch)
Mesource-Resilienzcoach (Eilert-Akademie)