



## Coaching

---

Als Coach unterstütze ich meine Klient:innen in einen gesunden Flow zu kommen und ihr volles Potential zu entfalten. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeite ich mit psychologischen Diagnostikverfahren, systemischen Tools und wissenschaftlich fundierten sowie modernen Methoden und Techniken.

### *Themenbeispiele*

- Ganzheitliche Standortanalyse, Klarheit in Entscheidungsprozessen gewinnen
- Motivationsthemen klären, Lösung innerer Konflikte und Dissonanzen
- Erfolgreiches Stressmanagement, Umgang mit Emotionen und Leistungsdruck

## Trainerin & Speakerin

---

In meinen Vorträgen und Workshops vermittele ich praxisbezogene Methoden und lehrreiche Inhalte aus der Arbeits- und Gesundheitspsychologie, die auf die jeweilige Zielgruppe und deren Bedarfe zugeschnitten sind.

Alle Vorträge und Workshops sind auch online, z.B. über Zoom oder Microsoft Teams, möglich und können auf Deutsch oder Englisch stattfinden.

### *Themenbeispiele*

- Die neue Normalität (New Work/ Normal) - Die Bedeutung von Selbstorganisation und Selbststeuerung in Zeiten maximaler Flexibilisierung
- Gesund und leistungsfähig Arbeiten - Gezieltes Stressmanagement und Stärkung von Resilienz (inkl. Achtsamkeitsübungen)

## Zur Person

---

### *Aus- und Weiterbildung*

Studium der Gesundheitspsychologie und Prävention (M.Sc.) und internationalen Wirtschaft (B.A.). Mehrjährige Aus- und Weiterbildungen zum zertifizierten systemischen Coach (isb GmbH/ Hephaistos), Weiterbildung zur Eventmoderatorin (Eventmoderation on Point), Ausbildung zur Yoga-Lehrerin (Broome Akademie).

### *Berufserfahrung*

in der Personal- und Organisationsentwicklung, unter anderem bei folgenden Unternehmen: Fraunhofer-Gesellschaft, BMW Group, Von Schumann Coaching & Consulting, RehaZentren Baden-Württemberg.

### *Sprachen*

Deutsch (Muttersprache), Englisch (fließend in Wort und Schrift), Spanisch (sehr gute Kenntnisse)

### *Mitgliedschaften*

RAUEN Coach Datenbank, XING Coaches + Trainer, Netzwerk der isb GmbH