

Sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlen, gefördert zu werden und eine gute Balance zwischen dem Berufs- und Privatleben zu schaffen ist den Arbeitnehmern von heute wichtig. Die Themen Gesundheit, Fitness und Zufriedenheit spielen bereits seit einigen Jahren in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle. Dies überträgt sich auch auf die Arbeitswelt. So wünscht sich jeder dritte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Als Business-Trainer und Mentalcoach verbinde ich moderne Managementtechniken mit Achtsamkeit und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. Das Ergebnis sind Kraft, Lebensfreude, Klarheit, Ruhe und Gelassenheit und führt zu einer fokussierten und erfolgreichen Arbeitsweise.



Qualifikationen:

- Zertifizierter Coach, Business-Trainer, Moderator und Prozessbegleiter (dvct-Standard)
- Diplom Kaufman (FH Nordakademie)
- Industriekaufmann (IHK)
- Achtsamkeitslehrer (Dipabhāvan)
- Ernährungsberater & Fitnesstrainer (DTB)

Kompetenzen:

- Business-Trainer, Coach und Berater seit 5 Jahren
- 20 Jahre Berufserfahrung in Konzernen
 - Führungskraft (10 Jahre)
 - Controlling (5 Jahre)
 - Projektmanagement (5 Jahre)
- tägliche Achtsamkeitspraxis & Yoga (seit 10 Jahren)

Gesundheits-Seminare:

- „betriebliche Gesundheitsförderung“ (Mitarbeiter)
 - ✓ Achtsamkeit
 - ✓ Fitness
 - ✓ Ernährung
- „Mindful-Manager“ (für Führungskräfte)
 - ✓ achtsame Führung
 - ✓ Zeit-, Stress- & Selbstmanagement
 - ✓ Konfliktmanagement
 - ✓ Resilienz & „work-life-balance“

Business-Seminare:

- Change Management
- Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe
- Kommunikation, Körpersprache & Rhetorik
- Mitarbeiterführung & -motivation
- Projektmanagement
- Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Beratung:

- Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagement bzw. Gesundheitsförderung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung & Arbeits- und Lebensstil
- Ernährungsberatung
- Achtsamkeitstechniken fürs Büro

Lehraufträge (aktuell):

- Fresenius Hochschule, Wirtschaftsakademie Grone, IFM Institut für Managementberatung, KERN Training, Wilhelm Bell Beratungsgesellschaft, COATRAN u.a.

Firmenseminare (6 Monate vor Corona):

- IKEA, Flughafen Hamburg, DatBackhus, Worleé, Brown-Forman, SG Stern, MeinRezept.online u.a.