Angebote - Themenschwerpunkte

Psychologische & psychosoziale Beratung (LSB, Insight Focused neuro Therapy) Steigerung des persönlichen Wohlbefindens (z.B. Stressbewältigung, Burn-out-Prävention) Begleitung bei persönlichen Veränderungswünschen (z.B. Neuorientierung, Entscheidungsfindung) Konstruktive und erfolgreiche Beziehungsgestaltung (Privat und beruflich) Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Aufbau mentaler Stärke Resilienz (innere Widerstandskraft) entwickeln und stärken Spirituelle Lebensbegleitung Supervision Beratung & Coaching für Studierende (z.B. Bachelor-/Masterarbeit, Dissertation) Statistik- und SPSS-Nachhilfe

Qualifikationen:

- Insight Focused neuro Therapy – IFnT-Beraterin

Ausbildung zur spirituellen Lebensbegleitung Weiterbildungen in den Bereichen Stressmanagement, Achtsamkeitspraxis, Sucht & Prävention Trainerin für kreative Lebensplanung – KLP (xpand®) Ausbildung zum NLP-Coach (DVNLP) Lebens- und Sozialberaterin & Unternehmensberaterin Studium der Erziehungswissenschaften/Pädagogik (Universität Salzburg) Ausbildung zur Bürokauffrau

Aktuelle berufliche Tätigkeiten:

- seit 2005 in eigener Praxis als psychologische & psychosoziale Beraterin (LSB), Coach & Trainerin tätig

Dozentin am BFI-Salzburg im Fachbereich Gesundheit & Soziales und im Bereich Lernen lernen Freie Mitarbeiterin bei der Ombudsstelle gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche - Erzdiözese Salzburg Referentin im Salzburger Bildungswerk seit 2018 ehrenamtich als Lesepatin beim Österr. Jugendrotkreuz Salzburg tätig

Bisherige (berufliche) Tätigkeiten:

- Tutorin und Lektorin (Universität Salzburg)
- Koordinatorin in einer Beratungseinrichtung für Kinder & Jugendliche
- 10 Jahre ehrenamtliche Beraterin im psychosozialen Bereich
- 20 Jahre Berufserfahrung in der Privatwirtschaft

Sämtliche Beratungen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht!