

Coach-Profil Katja Schönitz (Soziologin M.A.)

Gerne unterstütze ich Sie professionell mit Herz und Verstand in Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ich lade Sie empathisch ein, in sich hinein zu spüren, sich näher zu kommen und Ihr Anliegen aus unterschiedlichen Perspektiven ganzheitlich zu betrachten. Ich halte den Raum, ermuntere Sie, neue Wege zu gehen und zwicke auch mal an einer Stelle, an der es weh tut. Während unserer Zusammenarbeit widmen wir uns stets der Entwicklung Ihres ganzen Seins: dem Körper, Geist und Seele. Dabei nehmen wir Ihre Fragen mit raus in die Natur. Dort spüren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ich unterstütze Sie, glücklichere Beziehungen zu führen, Ihre Gesundheit zu verbessern und Zufriedenheit zu finden: Für mehr Lebensqualität und eine gesunde Lebenszeit!

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!

Besondere Expertise in den Themen:

- ✓ Gesundheits-Stress- und Ressourcenmanagement, Burn-Out, Rauchfreies-Sein
- ✓ Selbst- und Entscheidungsfindung
- ✓ Konflikt- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Interkulturelle Kommunikation
- ✓ Positive Selbstpräsentation
- ➔ Systemisch-konstruktivistisch-salutogenetischer Ansatz

Meine wichtigsten Lebensstationen:

- Seit Juli 2018: Freiberufliche Beraterin, Coach, Trainerin im Gesundheitsmanagement
- 1,5 Jahre Spezialistin/ Projektleiterin im Gesundheitsmanagement, DB Konzern
- 5 Jahre Spezialistin/ Projektleiterin Führungskräfte, Personalentwicklung, DB Konzern
- 5 Jahre Studium der europäisch vergleichenden Soziologie (Berlin, Madrid, Osnabrück)
- Praktika u.a. bei der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (Berlin), CÍlsa- NGO por la integración (Argentinien), BBVA (Madrid)
- Barista und Teamleitung in London

Aus- und Weiterbildungen u.a.:

- ✓ Zert. systemische Coachin DBVC anerkannt (Artop an der Humboldt Universität zu Berlin)
- ✓ Zert. Gesundheitsberaterin/ -Coachin (Impulse e.V.)
- ✓ Prozessbegleiterin I (MaiConsulting, Heidelberg)
- ✓ Achtsamkeitstrainerin (B.i.e.k.- Siedelsbrunnen)

Beratung, Trainings und Coachings auch möglich auf:

- ✓ Englisch (verhandlungsfähig)
- ✓ Spanisch (verhandlungsfähig)
- ➔ Basis Berlin, internationale/ nationale Reisebereitschaft

Persönliche Interessen:

Radsport, Lesen, Welt/ Mensch entdecken, Natur und Nähen

Katja Schönitz
GESUND IM JOB



Katja Schönitz

Beraterin • Trainerin • Coach

www.katjaschoenitz.de

kontakt@katjaschoenitz.de

☎ 01577 443 14 22

Stärken und Kompetenzen:

- Große Expertise/ Begeisterung in/ für Sozial-Psycho-biologische Themen
- Reicher fachlicher Erfahrungsschatz in komplexen Organisationen
- Weitblick mit integrativem Denken
- Atmosphäre in Gruppen schaffen
- Kreativität, Offenheit, Mut
- Liebe zur Natur/ zum Leben
- Erfrischend anders

Meine Vision:

„Eine Welt, in der Menschen ihre Bedürfnisse erspüren und in der es ein Wert ist, nach wahrer innerer Zufriedenheit zu streben. Eine Lebenswelt, in der Menschen im kooperativen Kontakt miteinander wachsen und es ein Bewusstsein für ökologische und menschliche Nachhaltigkeit gibt.“