



## Heike Sittner

Trainerin, Beraterin, Coach

### Tätigkeitsschwerpunkte

- Training zur Stress- und Burnoutprävention
- Resilienz Training (Psychische Widerstandskraft stärken)
- Achtsamkeitstraining für mehr Gelassenheit, Kreativität und Klarheit
- Workshops und Moderation zur Teamentwicklung, Teamstärkung und Konfliktlösung
- Coaching von Mitarbeiter\*innen zur Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung
- Coaching von Führungskräften
- Coaching von Projektmanager\*innen und -teams für eine zielführende, wertschätzende Projekt-Kommunikation sowie erfolgreiche Lösung von Konflikten in Teams

### Vita

- Seit 2017 selbständiger Coach, Beraterin und Trainerin
- TÜV zertifizierte Trainerin/e-Trainerin für Erwachsenenbildung
- TÜV zertifizierter Coach für Führungskräfte
- Systemischer Coach & kreative Prozessbegleiterin (DCV zertifiziert)
- SYSTEMICS™ Expert (Turbo Training zur Stressbewältigung, Kurzfamiliendiagramm, Gehirnmodelle)
- DVNLP zertifizierter NLP Master
- Ausgebildete Resilienztrainerin
- AROHA Trainerin (Body & Soul)
- Weiterbildungen: MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn, Qi Gong, Yoga
- Zertifizierte Six Sigma Black Belt sowie Trainerin & Coach
- 20-jährige Tätigkeit im Geschäftskundenbereich der Deutschen Telekom, u.a. als Leiterin Informationsmanagement, Senior Projekt- und Produktmanagerin, Strategische Prozessmanagerin, Six Sigma Projektleiterin sowie Trainerin & Coach
- Dipl. Wirtschaftsingenieurin (FH)/ Dipl. Ing. Maschinenbau (FH)