

› Anke Schiwy – Trainerprofil

International tätige Trainerin, Coach, Beraterin,
Speaker (Deutsch/Englisch)



Meine Erfahrungen:

- 17 Jahre Arbeitserfahrung in und mit virtuellen Teams
- 16 Jahre Trainerin für interne und externe Kunden
- 15 Jahre Kunden-Onlineservice (eCommerce)
- 10 Jahre Projektmanagement
- 2 Jahre Qualitäts- und Prozessoptimierung
- 2 Jahre Tätigkeit im Kommunikationsmanagement

Meine Trainer-Qualifikationen:

- **Stresscoach**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Beraterin für Burnout-Prävention**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Work-Life-Balance-Coach**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Entspannungspädagogin**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln

Schwerpunkte meines Angebots:

Vorträge · Workshops · Entspannungskurse

Themen:

Stressprävention

- **Sensibilisierung:** Stress hat viele Gesichter
- **Stresslevel ermitteln:** Wie hoch ist der Stresslevel wirklich?
- **Handlungsbedarf erkennen:** Ab wann ist Stress ein Gesundheitsrisiko?
- **Veränderungen gezielt planen:** Was kann sich wie und wann realistisch ändern?

Ganzheitliche Stressbewältigung

- **Instrumentell:** mit Zeit- und Selbstmanagement raus aus der Zeitdruck-Falle.
- **Kognitiv:** die eigene Bewertung verstehen, bewussten Perspektivenwechsel lernen, um die eigene Kreativität und Leistung wiederzuerlangen.
- **Muskulär:** Entspannung fühlen, um Spannungen zu erkennen, bevor sie zu schmerzhaften Verspannungen werden.

Burnout-Prävention

- **Burnout-Prävention** für gesunde und erfolgreiche Teams. Arbeiten mit gesunden Menschen, Anzeichen frühzeitig erkennen und unterstützend eingreifen können, um die Widerstandskraft gegen Belastung zu erhöhen.
- **Konflikte** sind mit die größten Stressoren im Berufsleben. Verstehen, warum ein Gespräch oder eine Reaktion zum Konflikt werden kann, bewusst den Perspektivenwechsel anwenden lernen und Konflikte verhindern, ist ein Weg zur effizienten Arbeit im Team.
- **Der Veränderungsprozess** funktioniert mit dem Verständnis und der Beachtung für die Tücken im Veränderungsprozess.
- **Im Ressourcentraining** Stärken kennen und Stärken nutzen. Das ist der Erfolg eines Teams. Sich der eigenen Stärken bewusst sein und ihnen vertrauen, fördert die Resilienz.

Nachhaltigkeit wird gewährleistet durch kurzfristige, langfristige und nachhaltige Stressbewältigungsmethoden und Überprüfungs-Tools.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de