



Angebote - Themenschwerpunkte

Psychologische & psychosoziale Beratung (LSB) Steigerung des persönlichen Wohlbefindens (z.B. Stressbewältigung, Burn-out-Prävention) Begleitung bei persönlichen Veränderungswünschen (z.B. Neuorientierung, Entscheidungsfindung) Bindung & Beziehung Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Selbst-Fürsorge entwickeln Aufbau mentaler Stärke Resilienz (innere Widerstandskraft) entwickeln und stärken Spirituelle Lebensbegleitung Supervision Beratung & Coaching für Studierende (z.B. Bachelor-/Masterarbeit, Dissertation)

Qualifikationen:

- Insight Focused neuro Therapy – IFnT-Beraterin & Trainerin
Lebens- und Sozialberaterin (LSB) Unternehmensberaterin Ausbildung zur spirituellen Lebensbegleitung Weiterbildungen in den Bereichen Stressmanagement, Achtsamkeitspraxis, Sucht & Prävention Trainerin für kreative Lebensplanung – KLP (xpan®) Ausbildung zum NLP-Coach (DVNLP) Studium der Erziehungswissenschaften/Pädagogik (Universität Salzburg)

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 ehrenamtlich 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 fundierte Berufserfahrung in privatwirtschaftlichen Unternehmen