



## Ines Speda

**Coach, Trainer, Supervisor**

JOB COACHING - TRAINING - APPLICATION(S) -  
LANGUAGE

Schloßstraße 127  
D-47495 Rheinberg

Tel.: (02843) 1699511  
Mobil: (0172) 1725182

[info@ines-speda.de](mailto:info@ines-speda.de)  
<http://www.ines-speda.de>



Mitglied bei:



### Allgemeine Informationen

**Themenschwerpunkte:** Achtsamkeit, Burnout, Change, e-Learning, Fremdsprachen, Karriereplanung, Kommunikation, Mitarbeitermotivation, Persönlichkeitsentwicklung, Projektmanagement, Resilienz, Stressmanagement, Wertemanagement, Work-Life-Balance, Zeitmanagement

**Geburtsjahr:** 1970

**Sprachen:**  
deutsch, englisch

### Spezielle Informationen

#### Zur Person:

Kurz gefasst könnte man mich vielleicht als einen "vielseitigen, den Menschen zugewandten und sprachsicheren Nerd" bezeichnen. ;)

Seit jeher liebe ich die Abwechslung in dem, was ich tue, sowie die stetige Weiterentwicklung meiner Fähigkeiten und meiner selbst. Da es sich nur bedingt empfiehlt, hierfür ständig die Stelle zu wechseln, fand ich mit meinen vielfältigen Erfahrungen schließlich meinen idealen Wirkungskreis im IT- & Projektumfeld. Herausfordernde Projekte, Verantwortung für Projekte und Teams, spannende neue Aufgaben und Themen, ein immer wieder neues Umfeld in (internationalen) Organisationen und im Kollegenkreis – das war lange Zeit absolut meine Welt! Und das ist sie in etwas geänderter Ausprägung auch heute noch.

Jedoch lebe ich heute viel zufriedener, bedachter, achtsamer und gesünder als früher. Denn mein Burnout im Jahr 2010 war eine sehr einschneidende, heilsame und lehrreiche Erfahrung für mich. Voll und ganz ausgebremst aus vollem Lauf, stand plötzlich die Zeit für mich still – das hatte mein Körper entschieden. Und ich war gezwungen hinzuschauen – einzig und allein auf mich. Erst rückblickend habe ich erkannt, dass sich die Anzeichen für meinen Zusammenbruch schon Jahre zuvor angekündigt haben, ich sie jedoch nicht rechtzeitig wahrgenommen habe, um vielleicht noch eine kontrollierte Notbremse ziehen zu können.

Ich liebe meine vielseitige Tätigkeit und meine Selbstständigkeit, für die ich endlich das alte Hamsterrad hinter mir gelassen habe. Vor allem der Bereich JOB COACHING liegt mir am Herzen, da ich hier meine Klienten ein Stück des Weges auf ihrer ganz persönlichen Reise zu sich selbst und zu mehr (gesunder) Zufriedenheit in ihrem Berufs- und Privatleben begleiten darf.

TRAINING beinhaltet für mich in diesem Zusammenhang zudem die Arbeit mit Firmen oder auch Unternehmensbereichen - insbesondere im Rahmen von Stresskompetenz und Burnout Prävention und -nachsorge. Gemäß dem zusammen mit meiner Partnerin Kerstin Alisch entwickelten "RELAX Prinzip" haben wir uns hier auf maßgeschneiderte, modulare und interaktive Workshops für Firmenkunden spezialisiert, in denen wir z.B. die Integration von Rückkehrern nach einem Burnout sowie Maßnahmen zur Vorbeugung gemeinsam mit den Teilnehmern und entsprechend dem Unternehmensumfeld etc. ausarbeiten (inkl. Praxistransfer und Follow-ups).

Rückmeldungen meiner Kunden:

"mitreißende Offenheit", "motivierende Impulse & Ideen", "Querdenker sowie Vor- und Nachdenker", "professionelle Gelassenheit & Wertschätzung", "tiefgehende Empathie & Klientenorientierung"

Haben Sie noch Fragen? Dann sprechen Sie mich gerne einfach an! ;)

Ihre Ines Speda

#### Spezialgebiet:

- Burnout Coaching & Workshops (RELAX Prinzip)
- Berufliche Neuorientierung
- MS Office Trainings und individuelle IT Einzelcoachings

### Qualifikationen und Referenzen

#### Weiterbildungen:

Zertifizierte Karriereberaterin 2009 (Karriereberater-Akademie Martin Wehrle, Hamburg) sowie fortwährende/regelmäßige Weiterbildungen zu Coaching-, Führungs- und Fachthemen (Horizontenerweiterung!)

#### Berufserfahrung:

- Freiberuflerin seit 2011 – Themen JOB COACHING, TRAINING, APPLICATION(S) & LANGUAGE
- „Spezialisierte Allrounderin“ mit breitgefächerten sowie tiefgehenden Erfahrungen & Kenntnissen
- Assistenz bei der Akademie 2011 (Karriereberater-Akademie Martin Wehrle, Hamburg)
- Coaching für Einzelpersonen in Berufsfragen seit 2001 (teils ehrenamtlich)
- Vorbereitung, Durchführung, Moderation und Dokumentation von zahlreichen Trainings, Workshops & Seminaren (diverse Größen & Themen)

- Coaching, Evaluierung & Steuerung von Projekten und Teams
- 2001 – 2011 Projekt & Programm Management sowie SAP Beratung & Programmierung (Schwerpunkte Logistik, Vertrieb, Handel)
- 1992 – 2000 Kaufmännische Tätigkeit mit globaler Ausrichtung in diversen Branchen und Bereichen (Schwerpunkte Logistik, Vertrieb, Handel, Controlling)
- Abschluss als Fremdsprachenkorrespondentin (englisch & französisch) 1992
- Abitur 1990
- Jahrgang 1970, glücklich verheiratet seit 2004

**Referenzen:**

Martin Wehrle (Gehaltscoach), Patrick Lynen (Coach & Trainer, "Die Runde Ecke"), weitere jederzeit gerne auf Anfrage