



## Monika Polk

Coach, Trainer, Moderator

Monika Polk Training / Beratung / Coaching  
Burgweg 1 F  
D-64807 Dieburg

Tel.: 06071/969897  
Fax: 06071/969891  
Mobil: 0160/4492671

[tbc@monika-polk.de](mailto:tbc@monika-polk.de)  
<http://www.monika-polk.de>



Mitglied bei:



### Allgemeine Informationen

**Themenschwerpunkte:** Achtsamkeit, Burnout, Führungskräfteentwicklung, Gesprächsführung, Gesunde Führung, Gesundheitsmanagement, Kommunikation, Mitarbeiterführung, Persönliches Auftreten, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Selbstmanagement, Stressmanagement, Work-Life-Balance, Workshop-Moderation

**Geburtsjahr:** 1961  
**Tätig seit:** 2006

**Sprachen:**  
deutsch

### Spezielle Informationen

#### Zur Person:

Ökonomische Kennzahlen und der Gewinn eines Unternehmens werden weiterhin von zentraler Bedeutung sein. Ich bin aber überzeugt, dass **Sinngehalt und Orientierung am Menschen** einen stark wachsenden Stellenwert bekommen und entscheidend zur Stabilisierung der genannten Kennzahlen beitragen werden. Wir stehen m.E. am Beginn einer neuen Epoche, die ein höheres Bewusstsein fordert und damit eine innere, persönliche Entwicklung der Führungskräfte und aller anderen Menschen im Unternehmen – hin zu mehr Verantwortung, Wertschätzung und Sinnerfüllung. Als erfahrene Trainerin und Coach arbeite ich am liebsten mit Menschen und Unternehmen zusammen, die nicht nur kurzfristige „Kosmetik“ betreiben wollen, sondern an den Wurzeln ansetzen möchten – für nachhaltige Veränderungen und für engagierte Mitarbeiter, die **Herz und Verstand** in ihre Arbeit einbringen. Dabei gehören auch der bewusste Umgang mit Druck und Stress zu meinen Schwerpunkten.

#### Spezialgebiet:

Trainings und Coaching in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Effektives Selbstmanagement, Gesundheits- und Stressmanagement; Burnout-Coaching, Potenzialentfaltung; Ursache-Wirkungs-Moderationen. Ich inspiriere dazu, Potenziale zur vollen Entfaltung zu bringen, Zentrierung und Verantwortungsbewusstsein zu stärken und ermutige dazu, Arbeit und Leben in Einklang zu den eigenen Werten zu bringen.

#### Methoden:

Prozessorientierte Methoden; u.a. Impulsvorträge, Selbstreflexionen, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeiten. **Handlungstraining** mit Stärkung der Herzensqualitäten. Körperorientierte Arbeit.

Wichtig: Alle Methoden sind für mich Werkzeuge. Im Mittelpunkt steht stets der Mensch, bzw. das Team mit seinem / ihrem Anliegen.

#### Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Personalentwickler, Unternehmer sowie Privatpersonen, die mehr Lebensqualität gewinnen wollen.

### Qualifikationen und Referenzen

#### Weiterbildungen:

Zertifizierte Ausbildung bei Dr. Christina Kessler als Consultant for Interconnective Development (CID)

Business Coach, Yogalehrerin, Stress- und Burnout Coach.

#### Berufserfahrung:

Circa 18 Jahre Berufserfahrung als Angestellte in meist international tätigen Unternehmen:

- Trainerin in den Bereichen Kommunikation, Führung und methodische Kompetenz
- Referentin Personalbetreuung
- Leiterin einer Personalentwicklungsabteilung
- Geschäftsführerin eines regionalen Bildungswerkes
- Projektleiterin für Personalentwicklungsprojekte

Circa 10 Jahre Tätigkeit als Einzelunternehmerin, Trainerin und Coach in Monika Polk Training / Beratung / Coaching.

#### Studium:

Soziologie und Psychologie; Abschluss als **Diplom-Soziologin**

#### Referenzen:

Gerne auf Anfrage

### Weitere Informationen

#### Mitgliedschaften/Verbände:

Wirtschaftsförderung Dieburg, Mitglied der Initiative „amoChangeGroup“