



Diplom Pädagogin Silke Heitmann

Coach

Heitmann Coaching
Hitzberg 2a
D-23845 Seth

Tel.: 041948490390
Mobil: 0157/86773604
silke-heitmann@gmx.net
<http://www.silke-heitmann.de>

Allgemeine Informationen

Themenschwerpunkte: Karriereplanung, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Stressmanagement, Stressprävention

Geburtsjahr: 1957

Sprachen:
deutsch

Spezielle Informationen

Zur Person:

Silke Heitmann

Diplom Pädagogin, Entspannungspädagogin und zertifizierte Resilienztrainerin.

Bei meiner jahrelangen Tätigkeit als Coach und Trainerin konnte ich die zunehmende Stressbelastung meiner Kunden mitverfolgen. Da ich als Coach mich auf Menschen mit Handicaps spezialisiert habe, kam ich aufgrund von Befragungen meiner Kunden zu der Erkenntnis, dass viele bei großer Stressbelastung eine chronische Erkrankung erleiden.

Daraufhin beschäftigte ich mich mit dem Thema Stress und absolvierte viele Weiterbildungen, so dass ich jetzt als Entspannungspädagogin meine Kunden unterstütze.

Aus der Erkenntnis heraus, dass es noch mehr Methoden geben muss als Stressmanagement und Mentaltraining absolvierte ich eine Ausbildung zur Resilienztrainerin. Hierbei kann durch verschiedene Trainingsmethoden die innere Stärke erhöht und ein Schutzschild gegen Stress, Burnout und Depressionen aufgebaut werden.

Jetzt nutze ich die Erfahrungen vom Stressmanagement, Mentaltraining, Resilienztraining bei meiner Arbeit als Coach und Trainerin.

Da ich aufgrund meiner Ausbildungen die Anerkennung von den Krankenkassen als Stressmanagementtrainerin, Trainerin für Autogenes Training, Trainerin für Progressive Muskelrelaxation und Entspannungstrainerin für Kinder besitze, kann ich meine Erkenntnisse und Erfahrungen in den Kursen umsetzen.

Spezialgebiet:

Stressprävention und Resilienztraining

Methoden:

Systemischer Ansatz. Nach dem Prinzip des Empowerment

Qualifikationen und Referenzen

Weiterbildungen:

Trainerin für Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation, Resilienztrainerin, Entspannungspädagogin, Entspannungstrainerin für Kinder. Systemisches Arbeiten, Übungsleiterin C-Trainerschein Breitensport, Nordic Walking Basic Instructor

Berufserfahrung:

Über 20 Jahre Erfahrung im Coaching und als Trainerin und Dozentin

Studium:

Diplom Pädagogin