



Silke Mekat

Coach, Trainer, Fachberater

Soulution Coaching Silke Mekat
Am Radenhölzl 3a
D-81369 München

Tel.: 089/72498715
Fax: 03212-2321973
Mobil: 0175/2910775

silke.mekat@soulution-coaching.de
<http://www.vereinbarkeit-von-beruf-und-familie.info>

Mitglied bei:



Allgemeine Informationen

Themenschwerpunkte: Achtsamkeit, Burnout, Demografischer Wandel, Gesunde Führung, Gesundheitsmanagement, Lösungsorientierte Beratung, Managementtraining für Frauen, Mitarbeiterbindung, Mitarbeiterführung, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Selbstmanagement, Stressmanagement, Work-Life-Balance, Zeitmanagement

Geburtsjahr: 1973

Tätig seit: 2010

Sprachen:

deutsch

Spezielle Informationen

Zur Person:

Silke Mekat unterstützt Unternehmen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen dabei, gesund und ausgeglichen effizienter zu arbeiten, mehr Zeit für den Job, Freunde, Familie und sich selbst zu haben. Für ein Leben in Balance. Über 20 Jahre Berufserfahrung als Abteilungsleiterin, Filialeiterin und Key Account Managerin in verschiedenen Unternehmen sowie verschiedene Coaching Ausbildungen bilden die Basis für erfolgreiche Seminare.

"Seit 24 Jahren im Beruf und Mutter einer Tochter weiß ich, wie anspruchsvoll, aber auch schön das Leben mit Kindern und Beruf ist. In Coachings und Seminaren unterstütze ich seit 2010 berufstätige Mütter, Wiedereinsteigerinnen und Frauen in Führungspositionen dabei Beruf und Privatleben in Balance zu halten."

Spezialgebiet:

Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Elternzeit und Wiedereinstieg, Frauen in Führung, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Resilienz, Work Life Balance

Methoden:

Ich arbeite in meinen Seminaren, Trainings und Workshops sehr praxisorientiert. Kurzvorträge, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Ein intensiver Austausch untereinander und viele praktische Übungen gewährleisten den Transfer in den Alltag.

Zielgruppe:

Unternehmen, Fach und Führungskräfte, Frauen in Führungspositionen, berufstätige Mütter, MitarbeiterInnen, die sich auf den Wiedereinstieg in den Beruf vorbereiten,

Qualifikationen und Referenzen

Weiterbildungen:

- Diplom Fachtherapeutin für integrierte lösungsorientierte Psychologie
- Diplom Entspannungstherapeutin
- Ausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin
- Diplom Betriebswirtin
- Buchhandelsfachwirtin
- Ausbildereignungsprüfung

Berufserfahrung:

Mehr als 24 Jahre Erfahrung in unterschiedlichen Unternehmensbereichen, davon mehr als 10 Jahre in verschiedenen Funktionen im Vertrieb des weltgrößten Buchkonzerns. Zuletzt im Key Account Management. Seit 2010 selbständige Beraterin, Trainerin und Coach rund um Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Seit 2014 Trainerin der Haufe Akademie. Autorin des Haufe Lexware Verlag

Studium:

Diplom Betriebswirtin

Referenzen:

Trainerin der Haufe Akademie: Teilnehmerfeedback 4,4

Ausgezeichnet von Managementbuch.de

Amazon Bewertung des Buches: 4 x 5 Sterne

Weitere Informationen

Publikationen:

Verlag Haufe Lexware, 2015,

