



✦ **Burnout & Resilienz** ✦

Ich bin Erfahrungsexpertin!

Ich selbst habe eine seelische Krise erfolgreich überwunden und daraus viel gelernt!

Mein Wissen zu einem besseren Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen, Resilienz und psychologischer Sicherheit gebe ich heute in Workshops und Trainings weiter.

Ich rede offen über meinen Burnout und was mir auf dem Weg der Genesung geholfen hat.

✦ **Wann sollten Sie mich buchen?**

Sie wollen

- einen Workshop, Impulsvortrag, Key Note oder ein Dialogformat zum Thema Burnout, Resilienz, Mental Load oder Psychologische Sicherheit interaktiv gestalten.
- einen offenen Austausch auf Augenhöhe zum Themenbereich mentale Gesundheit und psychologische Sicherheit anstoßen.

Sie suchen nach jemandem,

- der eigenes Erfahrungswissen einbringt - aus beruflicher Praxis und mit seelischen Krisen.
- authentisch Handlungsoptionen aufzeigt.

✦ **Referenzen**

Olympus, Global Digital Academy

Impulsvortrag "Resilience in the digital workspace: a burn-out story"

EAF - Diversity in Leadership; Veranstaltung des Helene Weber-Kolleg

Workshop „Das HWK lädt ein: Endspurt! Gewappnet auf den letzten Metern des Wahlkampfs.“

Stiftung Kinder Forschen, als Trainerin für "die erfahrungsexpert*innen"

Modulares Resilienz - Gruppentraining über 10 Woche

Heinrich-Böll-Stiftung zusammen mit **Starke Demokratie e.V.**

Workshop "Resilienz als Schlüsselkompetenz in der Kommunalpolitik"

Kath. Kindergarten Hl. Kreuz Hamburg

Seminar "Resilient durch den Alltag"

