

Heike Kunkel

Expertin für Stress-/ Selbstmanagement & Teams

- Dipl. Betriebswirtin (FH)
- Entspannungspädagogin
- psych. Beraterin / Personal Coach
- Nordic Walking Basic Instructor
- C-Trainer Boxen

Langjährige Erfahrung in Unternehmen verschiedener Branchen im In- und Ausland

selbständige Trainerin seit 2004

Jahrgang 1977



Trainingsschwerpunkte:

- Stressmanagement, -bewältigung, Burn-out, Entspannung, Bewegung
- Zeitmanagement, Ziele setzen, Selbstmanagement
- Teams
- Betriebswirtschaft
- Prüfungsvorbereitung

Trainingsmethoden und Tools:

- Dialog, Diskussion
- (Kurz-) Vortrag, Referat
- Fallbeispiele mit Praxisbezug
- praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit, uvm.

In meinen Trainings und Coachings...

- geht es darum eigene Stressoren zu erkennen und sich deren Auswirkungen bewusst zu werden, sowie Strategien zum Umgang mit Stress zu entwickeln und zu erleben.
- geht es darum, wie Teams effektiv zusammenwachsen und -arbeiten können.
- erleben die Teilnehmer, wie sich der Arbeitsalltag effektiver gestalten lässt.
- ist mir Individualität, aktive Beteiligung der TeilnehmerInnen und ein Austausch untereinander wichtig.
- Baue ich Gesundheits- und Fachkompetenzen auf.
- Vermittle ich Fachwissen mit einem ganzheitlichen Ansatz.
- bin ich Prozessbegleiterin, die Hintergrundwissen und Anstöße für lösungsorientierte Bewegung liefert und/ oder Moderatorin, die strukturiert und lenkt.

Aus- und Weiterbildungen:

- Studium European Business Management: FH Worms, Arnhem Business School (NL)
- Entspannungspädagogin: Impulse Claudia Stoecker, Köln
- psych. Beraterin / personal Coach: SGD, Darmstadt
- Nordic Walking Basic Instructor: DNV, Ketsch
- Ausbildung zum C-Trainer Boxen: südwestdeutscher Amateurboxverband (SWABV)
- Seit 2009 Psychologiestudium an der Fernuniversität Hagen

Auszug aus der Kundenkartei: (in alphabetischer Reihenfolge)

- Akademie für zertifizierte Weiterbildung (Dozentin in der Ausbildung zum Wirtschaftsfachwirt IHK und zum technischen Betriebswirt IHK)
- AzW Verlag (Ausarbeitung von Seminarskripten)
- Handwerkskammern (z.B. München, Köln)
- KN-Marketing, Worms
- Stadt Worms
- zahlreiche Privatpersonen (Stressberatung / Stresscoaching)

Arbeitsprachen:

- deutsch
- evtl. englisch