



HAMBROCK-TRUMLER

resilient. erfolgreich. handeln.

Mein Angebot

- Resilienz – Wie wir trotz Gegenwind stabil bleiben
- BODY 2 BRAIN CCM® - Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge stärken
- Persönliche Veränderungskompetenz stärken
- Zeit-, Selbst- und Energiemanagement
- SAM (Salzburger Achtsamkeitsmodell) – Mehr Kraft durch Innehalten
- Positive Besprechungs- und Feedbackkultur
- Stressmanagement- Gelassen und erfolgreich durch den Arbeitsalltag
- Souverän auftreten mit Profil und Präsenz
- Erfolgreich in der Assistenz/im Sekretariat
- Nachhaltig erfolgreich - gut in Balance. Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Ressourcen- und lösungsorientierte Teamentwicklung

Elke Hambrock-Trumler

Resilienzberaterin
BODY 2 BRAIN CCM® Practitioner
Reteaming-Coach
Systemische Beraterin

Sudetenstr. 2b
91080 Spardorf

tel 09131 9079121
elke@hambrock-trumler.de
www.hambrock-trumler.de

„Nicht der Wind bestimmt die Richtung, sondern wie ich die Segel setze“

Ich unterstütze Menschen darin, ihre Stärken und Talente einzusetzen, sich im Zusammenspiel mit anderen weiter zu entwickeln, ihr persönliche Resilienz zu stärken und achtsam und agil in neuen und herausfordernden Situationen immer wieder neue Perspektiven zu entdecken und „ihre Segel“ zu setzen.

Mit einer wertschätzenden Haltung und einem ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz initiiere und begleite ich Prozesse, die Weiterentwicklung ermöglichen und unterstütze zielorientiert in Entscheidungssituationen.

Qualifikation

2021 Zertifizierte SAM Ausbildung (Salzburger Achtsamkeitsmodell) | Mag. Johannes Narbeshuber | Mindful Leadership Institut, Salzburg

2020 BODY 2 BRAIN CCM® Practitioner | Dr. med. Claudia Croos-Müller, Ärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie | THZ Nürnberg

2020 Mindful Leadership Führungskompetenz 4.0 | Mag. Johannes Narbeshuber | Trigon / Mindful Leadership Institut, Salzburg

2017 Zertifizierte Resilienzberaterin | Akademie Prof. Dr. Jutta Heller, Stein | TÜV Rheinland

2002 Zertifizierter Reteaming-Coach | Reteaming Institut, Scharnstein

2001 Systemische Organisationsberaterin | Management Center Vorarlberg (MCV), Dornbirn

1999 Großgruppenmoderatorin „Schneller Wandel in großen Gruppen“ | Dr. Matthias zur Bonsen, Oberursel

Seit 1994 Fortbildungen u.a. zu den Themen Führung, Organisation, Veränderung, Resilienz, Kommunikation, Konflikt, Selbstmanagement, Stressmanagement, Auftritt und Stimme

1993 Studienabschluss als Dipl. Sozialpädagogin | Schwerpunkte Erwachsenenbildung und Sozialmanagement | Kath. Fachhochschule Freiburg | Theologische Zusatzausbildung

Berufliche Erfahrung

Seit 2021 Selbstständig als Systemische Beraterin

1993 - 2001 Leiterin des BDKJ-Diözesanverbandes Freiburg

Auswahl an Referenzen

BMW-AG | Buderus-Akademie | Führungsakademie Baden-Württemberg | msg systems ag | Orgakom - Führungsakademie für Sozialeinrichtungen | Robert Bosch GmbH | Siemens AG | ZF Friedrichshafen AG
Arbeitsgemeinschaft Altenheimseelsorge | Caritasverband | Forum Spiritualität | In VIA Verband für Mädchen- und Frauensozialarbeit | Institut für pastorale Bildung | Katholischer Männerfürsorgeverein | Landratsamt Nürnberg Land | Ritter-Wirnt- Realschule | Stadt Nürnberg | Stadt Erlangen | Stadtmission Nürnberg e.V. |



SALZBURGER
ACHTSAMKEITS
MODELL



Mitglied im
DACHPP
Deutschsprachiger Dachverband für
Positive Psychologie e.V.