



Dipl. Psychologin, Betriebswirtin

- ✓ **IHRE PARTNERIN** für erfolgreiche & gesunde Mitarbeiter
- ✓ **IHR COACH** für innere Stärke, Achtsamkeit & Lebensqualität
- ✓ **IHRE EXPERTIN** für mindful BC®

## ARBEITSSCHWERPUNKTE

- +Business Coaching
- +Betriebliche Gesundheitsförderung
- +Psychologische Mitarbeiterberatung für Unternehmen
- +Selbstmanagement Training & Coaching
- +Intensiv-Coaching Programme, Auswahl
  - Fokussierter & gelassener mit Achtsamkeit,
  - Zielklarheit entwickeln, kluge Entscheidungen treffen
  - 50+ gesund und sinnhaft gestalten
  - Akkus auftanken für berufstätige Mütter
  - Konflikten am Arbeitsplatz souverän begegnen

## BERUFLICHE STATIONEN

- +Inhaberin COACHING POINT Andrea Sauter
- +Selbständige Beraterin und Coach (seit 2003)
- +Dozentin für Betriebswirtschaftslehre (2000 - 2013)
- +Mehrjährige Berufserfahrung in Industrieunternehmen (Personalwesen & Controlling) und im Öffentlichen Dienst (Controlling, Change Management)

## AUSBILDUNG

- +Studium der Psychologie an der Universität Konstanz (Abschluss 2008)
- +Studium der Betriebswirtschaftslehre (Abschluss 1992)
- +Ausbildung zur Industriekauffrau (Abschluss 1988)

## QUALIFIZIERUNG ALS BERATERIN & COACH

- +Fortbildung PEP®, Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (Dr. Michael Bohne, Hannover, 2017-2018)
- +Search Inside Yourself (Leadership Institut SIY Zürich, 2017)
- +Neuro-systemische Konzepte für Coaching, Persönlichkeit, Team- und Organisationsentwicklung, DBVC anerkannte Coachinausbildung, Deutscher Bundesverband für Coaching (Milton Erickson Institut Heidelberg, Dr. Gunther Schmidt, 2012-2014)
- +Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell, Zertifizierte Trainerin ZRM®, (Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause, Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich, 2011-2012)
- +Kommunikationspsychologin (Zentrum für Kommunikationspsychologie, Schulz von Thun, Hamburg, 2010-2012)
- +Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, 2011)
- +Management Techniken (Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e. V., 2004)
- +Ausbildung in Moderation von Change Management- und Gruppenprozessen, (1997-1999)

## EXPERTISE ALS COACH & BERATERIN

Seit nunmehr 16 Jahren unterstütze ich Menschen in unterschiedlichen Kontexten bei ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung als selbständige Beraterin & Coach sowie als Projektpartner in verschiedenen Berater-Netzwerken in Deutschland und der Schweiz. Beispielhaft seien hier einige Schwerpunktthemen genannt: Führungskräfteentwicklung, -auswahl, Selbstmanagement- und Persönlichkeits-training, Moderation von Change Management- und Gruppenprozessen, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Stressreduktion, Externe psychologische Mitarbeiterberatung.

Last but not least resultiert meine Expertise als Coach & Beraterin aus den Erfahrungen mit Auftraggebern, Führungskräften und Mitarbeitern unterschiedlicher Berufsgruppen und Hierarchiestufen in hunderten von Coachings-Sessions, Beratungen & Trainings.

## METHODENVIELFALT IST MEINE STÄRKE!

Ich arbeite mit kreativen modernen Methoden, die sowohl Kognition als auch Intuition ansprechen und nachhaltige Veränderungen bewirken. Basis meiner lösungs- und ressourcenorientierten Arbeitsweise bildet der von mir entwickelte Coaching Ansatz mindful BC®, ergänzt um moderne Management Techniken. Konzeptuelle Grundlage sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung, der Motivations-, Lern- und Zielpsychoogie, der Kommunikationspsychologie sowie kompetenzaktivierende neuro-systemische Konzepte und achtsamkeitsbasierte Ansätze.