



## Kurzprofil Ihrer Coachin / Trainerin

### *Stefanie Dudek*

Mein Name ist Stefanie Dudek, ich bin 1966 in Braunschweig geboren, seit 30 Jahren als leitende Angestellte mit disziplinarischer Führungsverantwortung für bis zu 75 Mitarbeiter tätig und mit dem „Gedankenschubser“ selbständige Coachin und Trainerin.

Auch wenn man in vielen Fällen die Dinge selbst nicht verändern kann, so doch die Wahrnehmung, die Sicht auf sie und den Umgang mit ihnen.

Mit Leidenschaft, Herz, Verstand und Empathie begleite und unterstütze ich hierbei Menschen auf ihrem persönlichen Weg der Potentialentfaltung und ihrer Lösung.

#### **Ausbildung / Coachingausbildung**

- Bachelor angewandte Psychologie i.A. – IU Hochschule
- Mental Trainerin – AHAB-Akademie, Berlin
- Zertifizierte Trainerin Mindfulness in Organisation – Mindful Leadership Institut, Salzburg
- Heilpraktikerin für Psychotherapie – BTB, Remscheid
- Zertifiziert in Systemischer und Psychologischer Beratung, Burnout-Prävention
- Fachangestellte in steuer- und wirtschaftsberatenden Berufen

#### **Weiterbildungen**

- TQM-Managerin und TQM-Assessorin – RKW NordWest
- Mitarbeiterentwicklung und -führung Teutloff Akademie
- Zertifizierter Six Sigma Black Belt – Karriere Tutor

#### **Mitgliedschaften**

- Mitglied des Rotary Club Wolfsburg-Fallersleben
- Vorstandsmitglied der Wirtschaftsfrauen Region Braunschweig e.V.
- ÖBAM – Teil der Verbände für Achtsamkeit und Mindfulness in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Deutscher Journalistenverband (DJV)
- Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater (VFP)

#### **Branchenerfahrung**

Steuer- und Wirtschaftsberatung, Immobilienwirtschaft, Fertigung und Montage, Aus- und Weiterbildung, Dienstleistungen, Automotive, Paritätische Einrichtungen, Schulen

#### **Berufserfahrung**

Als Kopf und Inhaberin von „Gedankenschubser“

- Coaching in Veränderungsprozessen, Entscheidungssituationen, Krisen und bei Konflikten durch Einzel-, Team- und Gruppencoaching, Moderation, Supervision sowie Shadowing
- Businesscoaching
- Kommunikationstraining

Als Fach- und Führungskraft im Bereich Personal / Finanzen / Controlling

- Ausbildung, Beratung, Unterstützung und Führung von Projektmitarbeitern, Rekrutierung von Mitarbeitern, Leitung von Projekten

Als Referentin einer Wirtschaftsakademie

- Ausbildung von Mitarbeitern der Versicherungsbranche zum Fachwirt für Finanzdienstleistungen mit IHK-Abschluss in den Fächern Steuern und Recht

# Gedankenschubser – *Impulse für DEINE Lösung*

## Schwerpunkte

Meine Tätigkeitsschwerpunkte als Coachin liegen in den Bereichen Veränderungsprozesse, Entscheidungssituationen, Krisen, Konflikte und Achtsamkeit wie zum Beispiel:

- Persönlichkeitsentwicklung / Eigene Kompetenzen
- Berufliche Neuorientierung
- Karriereplanung
- Umgang mit Emotionen
- Burnout / Boreout
- Umgang mit außergewöhnlichen und neuen Situationen
- Stärkung von emotionaler und intelligenter Führung
- Umgang mit Menschen und Konflikten im Team
- Mindfulness in Organisation
- Spezielle Herausforderungen als weibliche Führungskraft

## Angebot

- Face-to-Face Coaching
- Telefon-/Online-Coaching
- Einzel-, Gruppen- und Teamcoaching
- Shadowing
- Einzel-, Gruppen- und Team-Supervision
- Moderation

## Arbeits- und Coachingstil

Als Coach unterstütze ich meine Klienten dabei, ihre persönlichen Ziele zu definieren, neue Perspektiven einzunehmen, Entscheidungen zu treffen und das für sie richtige Vorgehen zu erarbeiten.

Ich arbeite dabei

- systemisch, d.h. mit Blick auf die Zusammenhänge
- lösungsorientiert, d.h. mit Blick auf den Erfolg
- konstruktivistisch, d.h. mit Blick auf neue Perspektiven

## Mein Credo

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben.“

(Epiktet – griech. Philosoph)

Auch, wenn man in vielen Fällen die Dinge selbst nicht verändern kann, so doch die Wahrnehmung und Sicht auf sie. Hierbei unterstütze ich meine Klienten wertschätzend und vertrauensvoll, offen und klar, zuweilen hartnäckig und beherzt indem ich auch unbequeme Fragen stelle, dabei aber stets empathisch und persönlich.

# G

**Gedankenschubser**  
*Impulse für Deine Lösung*

Ferdinandstraße 8 - 38118 Braunschweig

Mobil: +49.178.4207000

Mail: [s.dudek@gedankenschubser.de](mailto:s.dudek@gedankenschubser.de)

Web: <http://www.gedankenschubser.de>