



Stephanie Frank

Diplom-Kauffrau (IBS)

Fokus

Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der eigenen Ressourcen für eine gesunde Lebensführung

Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch

Schwerpunkte

- Einzelcoaching im Bereich Führung, Konflikte, Gesundheit und ICH
- Begleitung von Einzelpersonen bei persönlichen und beruflichen Veränderungen
- Beratung zur Wiederherstellung einer gesunden Work-Life Balance

Praxiserfahrungen

- Seit 2010 selbstständig als systemischer Coach
- 12 Jahre als Strategische Medien- und Kommunikationsberaterin mit Führungs- und Personalverantwortung für Kunden wie Beiersdorf, Unilever, LVMH, Levi Strauss, Milupa, Barclay Card etc.

Aus- und Weiterbildungen

- Studium der Internationalen Betriebswirtschaftslehre, Schwerpunkt Internationales Personalmanagement und Internationales Marketing
- Ausbildung zum systemischen Coach (DBVC) an der Coaching Akademie in Hamburg
- Personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers
- Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn
- Kontinuierliche Weiterbildung im Bereich Führung, Kommunikation und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Auszug von Themenbeispielen aus der Praxis

Coaching für eine Entwicklung der Führungskompetenz

-
- Begleitung bei Übernahme einer neuen Rolle als Führungskraft
 - Entwicklung der Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit für einen gesunden Führungsstil
 - Reflexion der Führungsrolle bei erfahrenen Führungskräften
 - Sich Aufrichten für einen professionellen und überzeugenden Auftritt
 - Erweiterung der emotionalen Kompetenz

Coaching für einen gesunden Umgang mit sich selbst und anderen

-
- Begleitung bei Konflikten in der Familie oder am Arbeitsplatz
 - Unterstützung und Stärkung der Ressourcen bei Mobbing
 - Begleitung bei Erschöpfung / Stress (Begegnung mit innerem und äußerem Druck)
 - Work-Life Balance: Kraftvolle Rückkehr aus der Elternzeit
 - Aufdecken von Träumen, Wünschen und Visionen zur Selbst-Verwirklichung oder Orientierung in Zeiten von Unsicherheit