



Dipl. - Päd. Ricarda Martin

Aktuelle Arbeitsschwerpunkte

- Beratung bei der Entwicklung und Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Seminare zu den Themen:
 - Stressbewältigung – Work-Life-Balance → **entspricht dem Präventions-Leitfaden der Krankenkassen und ist zertifiziert (nach §§ 20 und 20a SGB V)**
 - Zeit- und Selbstmanagement
 - Überzeugend präsentieren
 - Kreativitätstechniken
 - Kundenorientiert telefonieren & beraten
 - Neue Kunden auf Messen akquirieren
 - Selbstsicher auftreten
 - Erfolgreich kommunizieren – Konflikte lösen
 - Teams führen und leiten
- Workshops zur Teamentwicklung

Beruflicher Werdegang und Hintergrund

- Seit 2008 Trainerin und Beraterin bei trainsform®
- Referentin einer Bildungsstiftung im Bistum Aachen
- Lehrtätigkeit an der Universität Flensburg
- Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Flensburg
- Veranstaltungs- und Projektmanagement bei der Stadt Flensburg
- Entwicklung von Qualifizierungskonzepten für ehrenamtlich Engagierte
- Studium der Erziehungswissenschaft mit den Schwerpunkten Erwachsenen- und Weiterbildung sowie Gesundheitspsychologie in Tübingen, Lissabon und Flensburg
- Weiterbildung in den Bereichen: Betriebliches Gesundheitsmanagement (Badura), Stressbewältigung („Gelassen und sicher im Stress“, Kaluza), Motivation und Präsentation