



Heike Sittner

Beraterin, Trainerin, Coach

Tätigkeitsschwerpunkte

- Training & Coaching für Mitarbeiter*innen & Führungskräfte:
 - Resilienz entwickeln - die eigenen Schutz- und Resilienzfaktoren stärken
 - die persönlichen Stressverstärker erkennen und verändern
 - mit Achtsamkeit Stresssituationen erfolgreich managen
- Persönlichkeitsentwicklung
 - Potentialentfaltung sowie Orientierung und Klarheit in schwierigen Zeiten
- Workshops zur Teamentwicklung, Teamstärkung und Konfliktlösung:
 - Teamspirit entwickeln und stärken/ Moderation von Konfliktgesprächen
- Zielgerichtetes Coaching für Projektmanager*innen und -teams zur
 - Schaffung von Orientierung und Klarheit bei der Projekt-Zieldefinition und -vorgehen
 - erfolgreichen Kommunikation in Projekten sowie der Erstellung von Management-unterlagen/-vorlagen
- Beratung zu Prozessoptimierungen in Unternehmen/Bereichen

Vita

- Dipl. Wirtschaftsingenieurin (FH)/ Dipl. Ing. Maschinenbau (FH)
- Six Sigma Black Belt sowie Trainerin und Coach
- 20 Jahre im Geschäftskundenumfeld der Deutschen Telekom AG & T-Systems International in unterschiedlichen Zentral-Bereichen tätig:
 - u.a. als Senior Projekt- und Produktmanagerin, Strategische Prozessmanagerin, Six Sigma Projektleiterin sowie Trainerin & Coach, Leiterin Informationsmanagement
- Seit 2019 Selbständiger Coach, Beraterin und Trainerin
- Ausgebildet als:
 - Systemischer Coach (DCV zertifiziert)
 - NLP Master (DVNLP zertifiziert)
 - Resilienztrainerin
 - Ayurvedaberaterin (Beratung zur gesunden Lebensführung)
 - AROHA Trainerin (Body & Soul)