

Name	Dr. Cathleen Heil
Universität	Universität Leipzig
Link zu Euren Kontaktadressen	https://www.linkedin.com/in/cathleen-heil/
Coaching-Ausbildung	Seit 2023 IHK-zertifizierte Coachingausbildung beim VNB Niedersachsen https://www.vnb.de/bildungsangebote/weiterbildungen/coaching-berufsbegleitende-zusatzausbildung-ihk-zertifizierung/
Themenschwerpunkte für Coachings, die Ihr den Kolleg*innen anbietet	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstführung im Arbeitsalltag, z.B. Entscheidungsfindung und Schwerpunktsetzung, Umgang mit Ambiguität & inneren Konflikten, Zeitmanagement - Leben und Arbeiten in Balance, z.B. Umgang mit Stress, Grenzen im Arbeitsalltag setzen, Reflexion und Stärkung der inneren Ressourcen, Strategien der täglichen Selbstfürsorge - Persönlichkeitsentwicklung im Kontext neu angenommener (Führungs-)Aufgaben, z.B. Klärung der eigenen Haltung und Rolle(n), Kommunikation in herausfordernden Situationen, Aspekte der Teamführung und Teamentwicklung, Macht reflektieren und verantworten - Nachhaltige Karriereentwicklung und Mut zur Veränderung, z.B. Visionen suchen, Ziele entwickeln, individuelles Kompetenzprofil reflektieren
Methoden, Modelle, Theorien, Ansätze	<ul style="list-style-type: none"> - Lösungs-, ressourcen- und werteorientiertes Coaching - Strukturierungs- und Visualisierungstechniken - Arbeit mit (inneren) Bildern und Symbolen, kreativen Interventionen - Arbeit mit dem Inneren Team, mit Emotionen und Motiven - Interventionen aus dem Naturcoaching - Arbeit im (virtuellen) Raum, z.B. in Strukturaufstellungen oder Embodiment-basierten Übungen - Biographiearbeit