



Christina Sprenger

Inventio

Mediation Coaching Achtsamkeit

Hersteller Strasse 14

37688 Beverungen

Fon: 05273 / 38 97 95 8

Mobil: 0179 / 94 07 530

Mail: c.sprenger@cs-inventio.de

Web: www.cs-inventio.de



Studium

- Diplom Sozialpädagogin (staatl. anerkannt), HAWK Hildesheim

Berufliche Erfahrungen

- Langjährige Leitung von Seminaren, Fortbildungen, Assessmentcentern (Erwachsenenbildung), Mediationen und Coaching in Firmen/Organisationen, im Paar- und Familienumfeld sowie Täter-Opfer-Ausgleich (Strafrecht)
- Langjährige Erfahrungen als Sozialpädagogin in der Beratung, Betreuung, Krisenintervention und Prozessbegleitung verschiedener Zielgruppen in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenarbeit
- Verschiedene Führungs- und Leitungspositionen, u.a. im betrieblichen Gesundheitsmanagement/ Projektkoordination
- Achtsamkeitstrainerin (Kurse/Trainings/Seminare) nach § 20 Abs. 1 SGB V (Bezuschussung durch Krankenkassen)

Weitere Qualifikationen

- Zusatzausbildung MBSR Lehrerin, Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn, Mitglied im MBSR/MBCT-Verband
- Zusatzausbildung MBPM (Achtsamkeitsbasiertes Schmerzmanagement), nach Breathworks /Vidyamala Burch
- Zusatzausbildung „Happy Panda Trainerin“ – Achtsamkeitstraining für Kinder nach Dr. Cecile Cayla
- Zusatzausbildung Mediation, SOPRA, Hannover, Mitglied im Bundesverband Mediation (BM)
- Fortbildung Coaching, VNB e.V., Nienburg
- Moderation, Institut für Wissenscoaching/Kompetenzmanagement, Hannover
- Stimmbildung für Trainer, ProTon, Stimme & Seminare, Hannover
- Fortbildung „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“, Giessener Forum,
- Jugendhauptschöffin am Amtsgericht Hannover (4 Jahre)

- Langjährige Mitarbeit im Verein fairmittelt e.V., gerichtснаhe Mediation am Amtsgericht Hannover
- Sabbaticals/regelmäßige jährliche Auszeiten u.a. IMS (Insight Meditation Society), Barre MA, USA; Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz; Seminarhaus Engl, Bayern, Changmay Meditation Centre, Myanmar

Kundenreferenzen

- Verschiedene Niedersächsische Ministerien (u.a. Wirtschaft/KM)
- Führungskräfteforen u.a. bei AOK Niedersachsen, IGBCE
- Landeshauptstadt Hannover, Region Hannover
- Deutscher Kinderschutzbund/Fortbildungsakademie,
- EDEKA Logistik , R+V Versicherung, Diakovere gGmbH Hannover, TÜV Nord
- Verschiedene Studieninstitute (u.a. Land Niedersachsen (SIN); kommunale Verwaltung (NSI), Stephansstift -Zentrum für Erwachsenenbildung (ZEB)

Angebotsschwerpunkt – Achtsamkeit

1. Individuelle Seminare, Workshops und Trainings für Fach- und Führungskräfte
 - Mediation, Konflikt- und Kommunikationsmanagement
 - Kommunikation und Führung
 - Achtsamkeit am Arbeitsplatz (im Rahmen von BEM, BGM, Personalentwicklung)
 - Individuelles Achtsamkeitscoaching
2. Gesundheitsprävention (Kurse, Trainings,Workshops)
 - MBSR (*Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn*)
 - TAA (*Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz nach Dr. Löhmer und R. Standhardt*)
 - MBPM (*achtsamkeitsbasiertes Schmerzmanagement*)
 - Happy Panda (*Achtsamkeitstraining für Kinder*)
3. Vorträge und Workshops zu den genannten Themen im Rahmen von Veranstaltungen, Gesundheitstagen o.ä.
4. Präsenz und Onlineformate

Bei allen Angeboten achte ich auf umfangreiche Praxisanteile sowie auf die IST-Analyse/Fehleranalyse (nach Karl Weick) als Basis für nachhaltige Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie auf die Erarbeitung konkreter Umsetzungsfelder. Der nachhaltige Transfer in den (Arbeits)-alltag steht als Ziel am Ende der Seminare, Workshops und Trainings.

Meine Angebote können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen durchgeführt werden.



Gerne erstelle ich ein individuelles Angebot für Sie.

Sprechen Sie mich gerne an.