



Coachprofil

Birgit Wolfbauer

Qualitäten

- Wirtschaftspädagogin, Universität Innsbruck
- Akademisch geprüfter Kommunikationsberater, postgraduate Universitätslehrgang, Universität Innsbruck
- Systemischer Coach (dvct), Münchner Akademie für Business Coaching, Hephaistos Coaching-Zentrum München, hypnosystemische Konzepte für Supervision, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Milton Erickson Institut Innsbruck/Wien
- Zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen, zert. SAM-Trainerin, Mindful Leadership Institut Salzburg / Trigon Entwicklungsberatung Salzburg
- Weiterbildungen: Integrative Achtsamkeit lernen und lehren, arbor-seminare Freiburg, internal family system, IFS-Institut München, HAKOMI körperorientierte Psychotherapie
- Zert. Resilienz-Coach, Kitchen2soul Akademie, Dr. Tatjana Reichhart, München
- Fachberaterin Stress und Burnout IHK, MILD-Akademie, München
- Systemischer Konfliktberater und Mediator, Zertifikatslehrgang, Prof. Dr. Friedrich Glasl, Trigon Entwicklungsberatung Salzburg
- Gestalttherapeutin i.A., igw Würzburg/Wien (seit 10/2021)
- Psychotherapeutin i.A., OeGWG Wien (seit 11/2021)

Berufliches

Als systemischer Coach und Führungskräfteentwicklerin begleite ich in verschiedenen internen und externen Expertenrollen seit über 20 Jahre Menschen in persönlichen Entwicklungsthemen, Fragen der Karrieregestaltung und in Veränderungsprozessen. Waren in den ersten Jahren meiner Berufstätigkeit Karriereplanung und Persönlichkeitsentwicklung die zentralen Themen, so ist hier gerade eine deutliche Veränderung zu erkennen. Viele meiner Kundinnen und Kunden – Berufstätige wie auch Privatpersonen – suchen vermehrt Unterstützung dabei, die Herausforderungen in der Berufswelt, im alltäglichen Leben und auch im gemeinschaftlichen Dasein besser bewältigen zu können, um wieder im Einklang mit den persönlichen Wertvorstellungen zu leben. Dazu zählen Themen wie die persönliche Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln, Stress- und Belastungsproblematiken und persönliche Sinnkrisen ebenso wie der Umgang mit veränderten beruflichen Anforderungen, Jobwechsel oder berufliche Neuorientierung.

Um diesen Anforderungen als Resilienz- und Business-Coach bestmöglich gerecht zu werden, beschäftige ich mich seit Jahren intensiv mit Themen wie Mindfulness, Stressmanagement, Neurowissenschaften, positiver Psychologie und Resilienzentwicklung. Zusätzlich absolviere ich in München und Wien gerade eine psychotherapeutische Ausbildung mit Schwerpunkt Gestalttherapie. Zur Qualitätssicherung und Reflektion meiner Coachingtätigkeit nehme ich regelmäßig an Supervisionen teil.

Persönliches

Als Mensch bringe ich vielfältige Lebenserfahrung aus verschiedenen Kontexten mit: Ehefrau und berufstätige Mutter, Österreicherin mit Wahlheimat Bayern, Coach und Beraterin aus Leidenschaft, Erholungssuchende in den heimischen Bergen, Wäldern und Seen, Familienmensch mit Krisenerfahrung, Multitaskerin mit Tendenz zum Auspowern, ewig lernende Meditierende, begeisterungsfähige Visionärin.

Mein hohes Interesse an Klarheit, Balance und Inspiration für ein zufriedenes und erfüllendes Leben im Berufskontext und im Sein prägen mich in meiner Haltung und Arbeitsweise sehr.