

Irene Ossa

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin (zert.), Trainerin Mindful Leadership
Systemischer Business Coach (zert.),
Aufstellungsleiterin Systemische Strukturaufstellung
(zert.), IFS Coach, Coach Arbeit mit dem inneren Team
SchauspielerIn

Wir finden gemeinsam deine persönlichen Strategien zur
Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Mit MBSR,
Selbstführung mit dem inneren Team, Coaching und vor
allem dem persönlichen Gespräch bei dem wir deine
persönlichen Stressmuster identifizieren und passende
Strategien finden, aus festgefahrenen Gewohnheiten
herauszutreten um wieder mehr Selbstfürsorge zu
praktizieren. Du findest bei mir Ruhe und Sicherheit
durch jahrelange Expertise sowie vertrauensvolle
Atmosphäre und herzliche Präsenz.

Achtsamkeitsausbildung

Arbor Seminare
und Trigon Entwicklungsberatung/Uni Witten-Herdecke

Fortbildungen

Dipl.-Politologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemischer Business Coach (SG), Lehrerin für MBSR
(zert.), Trainerin Mindful Leadership (i.A. Trigon/Uni
Witten-Herdecke), Leiterin Systemische
Strukturaufstellungen (FH Potsdam/Uni Witten-Herdecke),
IFS Coach, Coach Arbeit mit dem Inneren Team,
mehrjährig als Referentin für Familienpolitik mit
Unternehmen an einer gesunden Work-Life-Balance
gearbeitet in Vorträgen und Workshops. Außerdem
Inhouse-Schulung und Kompaktkurse Mindful Self-
Leadership, Stressbewältigung und Resilienz.
Kommunikationstrainings.
SchauspielerIn

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2003
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung



Adresse

Friedrich-Ebert-Straße 38

14469 Potsdam

☎ 0177-2835530

✉ mail@ossa-coaching.de

<https://www.ossa-coaching.de>

Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Weitere Erfahrungen

Mindfulness Trainerin "Mindful Leadership" Trigon/Uni
Witten-Herdecke, Systemischer Business Coach,
Systemische Aufstellungsleiterin, IFS Coach,
Paartherapie

Veröffentlichungen

Mindful Leadership – Achtsamkeit als Grundlage in
verändernden Organisationen

<https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/mindful-leadership-achtsamkeit-als-grundlage-in-veraendernden-organisationen/>

Raus aus Sorgen, Angst und Grübeleien – 12 Tipps aus
der Achtsamkeitspraxis

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/raus-aus-sorgen-angst-und-gruebeleien-12-tipps-aus-der-achtsamkeitspraxis/>

MBSR Kurse eignen sich optimal zur Stressprävention –
Artikel der MAZ im Gespräch mit Irene Ossa

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/mbsr-kurse-eignen-sich-sehr-gut-als-stresspraevention-artikel-der-maz-im-gespraech-mit-irene-ossa/>

Kopf in den Sand oder jetzt erst recht? Wie du das Gute
in der Krise entdecken und für Neues nutzen kannst.

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/kopf-in-den-sand-oder-jetzt-erst-recht-wie-du-das-gute-in-der-krise-entdecken-und-fuer-neues-nutzen-kannst/>

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/ab-ins-homeoffice-mit-mindfulness-die-corona-krise-als-chance-nutzen/>

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/ab-ins-homeoffice-mit-mindfulness-die-corona-krise-als-chance-nutzen/>

Achtsam kommunizieren

<https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/achtsam-kommunizieren/>

In die Hektik hinein entspannen – wie kann das gehen?

<https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/in-die-hektik-hinein-entspannen-wie-kann-das-gehen/>

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/authentisch-im-kontakt-entspannt/>

<https://www.ossa-coaching.de/allgemein/authentisch-im-kontakt-entspannt/>

Wie entschieden bist Du bei dem was Du tust?

<https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/entschiedenheit-wie-kann-man-sie-trainieren/>

Gedankenkarussell anhalten – sechs wirkungsvolle Schritte

<https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/gedankenkarussell-anhalten-mein-tipp/>