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-Herdeck), 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 Grübelei – 12 Tipps aus der Achtsamkeitspraxis

https://www.ossa-coaching.de/allgemein/raus-aus-sorgen-angst-und-gruebelei-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/