

Maria-José Garcia

MBSR- und Achtsamkeitstrainerin
Systemischer Coach
Business Innovation Manager in der Industrie

Im Spannungsfeld zwischen Digitalisierung, Aufgabenverdichtung und Hierarchien sind Fachwissen und Agilität nicht mehr genug.

Achtsamkeit ist zur Schlüsselkompetenz geworden. Ich unterstütze Sie dabei, diese aufzubauen und nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren - jenseits von Meditationskissen und Klangschalen.

Achtsamkeitsausbildung

Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart

Fortbildungen

Diplom Betriebswirt/ Innovationsmanagement.
Seit 1996 Führungspositionen bei internationalen Konzernen (Braun AG, Gillette Company, Siemens Medizintechnik, Daimler AG);
Systemischer Business Coach (ISBW);
Zertifizierte MBSR- & Achtsamkeitslehrerin (ZAS);
Lehrerfortbildung bei Christopher Titmus, UK, und Saki Santorelli, Center for Mindfulness, University of Massachusetts, USA.

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2002
bundesweit tätig

Erfahrung in
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Sprachen

englisch, deutsch, spanisch



Adresse

Alte Weinsteige 42
70180 Stuttgart

☎ 0176 21 641 851

✉ maria-jose.garcia@t-online.de