

Mariska Praktiek

Leiterin Strategie, Mitarbeiterengagement und
Achtsamkeit
MBSR, Achtsamkeit für ADHS, und MBSAT Lehrerin
Pilates Lehrerin

- Mit über 25 Jahren Erfahrung in internationalen
Grossfirmen weiss ich gut, wie der Geschäftsalltag
aussieht und wie Achtsamkeit sowohl das persönliche
Wohlbefinden als auch die Qualität Ihrer geschäftlichen
Entscheidungen verbessern kann.
- Ich habe ADHS: Achtsamkeit hat mir dabei geholfen,
viel besser mit den herausfordernden Seiten von ADHS
umzugehen. Meine Erfahrungen dabei teile ich gerne mit
anderen ADHS-Betroffenen.

Achtsamkeitsausbildung

MBSR beim IAS
MBSAT
Achtsamkeit für Erwachsene mit ADHS/ADS

Fortbildungen

MSC
MBArt
Mehrere Retreats

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2022
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen

- Mehrere Weiterbildungen in den Bereichen
Kommunikation für Führungskräfte,
Veränderungsmanagement, Employee Engagement;
auch als Lehrperson und "Train-the-Trainer" seit über 15
Jahren in diesen Bereichen tätig
- Internationaler Ausblick und Offenheit für
verschiedene Kulturen
- Master's Degree in Betriebswirtschaftslehre der
Universität Groningen, Niederlande
- Sprachen: Schweizerdeutsch, Deutsch, Englisch,
Niederländisch fließend; Basiskenntnisse Französisch,
Schwedisch, Italienisch, Spanisch, Rumänisch

Adresse

Bünishoferstrasse

8706 Meilen

+41793575555
mariska.praktiek@athena-academy.net

<http://www.athena-academy.net/kurse-und->

Sprachen

Niederländisch, Englisch, Deutsch