

### **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