Katrin Benner

Kommunikationsberaterin
Achtsamkeits- & Medientrainerin
Journalistin

In 20 Jahren Berufserfahrung für Hörfunk und Fernsehen sowie als Kommunikationsberaterin, Trainerin und Systemischer Coach im Bereich Personalentwicklung für Führungskräfte - konnte ich immer wieder feststellen, dass Menschen, die achtsamer mit sich sind - sind authentischer und klarer in ihren Botschaften. Ein MBSR-Kurs war ein Schlüsselerlebnis dafür. Das Wissen von Jon Kabat-Zinn ist somit wertvoll für die eigene Klarheit und Interaktion mit anderen.

Achtsamkeitsausbildung

ZEB Zentrum für Entwicklung und BewusstSein
Nürnberg

Fortbildungen

Ausbildung zum Systemischen Coach bei "2Coach" Personal- und Unternehmensberatung

Interkulturelle Trainerin (IKUD- Seminare, zertifiziert 2012-2013)

Weiterbildungen in Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR) nach John Kabat-Zinn & Mindful-Self-Compassion (MSC) nach Dr. C. Germer & Dr. Kristin Neff

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2018
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Weitere Erfahrungen

Ausbildung zum Systemischen Coach bei "2Coach" - Personal- und Unternehmensberatung

Interkulturelle Trainerin (IKUD- Seminare, zertifiziert 2012-2013)

Weiterbildungen in Mindfulness-Based-Stress Reduction

Adresse

Oelkersallee 19

22769 Hamburg

01776039295
info@medien-botschaft.de

http://www.medien-botschaft.de/achtsamke

(MBSR) nach John Kabat-Zinn & Mindful-Self-Compassion (MSC) nach Dr. C. Germer & Dr. Kristin Neff

Qualifizierung zur Dozentin/Trainerin an der Bundesakademie der öffentlichen Verwaltung (BAköV, 2018-2019)

Sprachen

Englisch, Französisch, Deutsch, Russisch