

## 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](mailto: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