

## Annika Brüggemann

Diplom-Pädagogin, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin  
Systemische Coach  
Organisationsentwicklerin

Mit Humor, Herz und Klarheit begleite ich Menschen dabei, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und neue Handlungsspielräume zu entdecken. Als MBSR-Lehrerin und Organisationsberaterin verbinde ich über 20 Jahre Erfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung mit Achtsamkeit. Bewusst. Klar. Verbunden.

### Achtsamkeitsausbildung

Fachausbildung zur Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME, 1.330 Unterrichtseinheiten), MBSR-Lehrerin sowie Weiterbildung in achtsamkeitsbasiertem Selbstmitgefühl.

### Fortbildungen

Diplom-Pädagogin (Erwachsenenbildung und Psychologie), Systemische Coachin (DGfC), Achtsamkeits- und Resilienztrainerin (DFME), Breathwork Facilitator, Agile Organisationsentwicklung und Change Management, INSIGHTS MDI®, RELIEF®.

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2005  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge

### Weitere Erfahrungen

Seit 2005 in fünf verschiedenen Branchen tätig – vom mittelständischen Familienunternehmen über den öffentlichen Dienst bis zum Großkonzern. Langjährige Erfahrung in Organisationsentwicklung, Führungskräfteentwicklung, Change Management, Teamentwicklung sowie der Begleitung von Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen durch systemisches Coaching und Beratung.

### Adresse

Georgstraße 3

48153 Münster

☎ 01772637441

✉ [brueggemannannika@googlemail.com](mailto:brueggemannannika@googlemail.com)

<http://www.re-connected.de>

Sprachen

Englisch, Deutsch