

# Sylvana Grabitzki

- **15+ Jahre Inhaberin** Sylvana Grabitzki Beratung - Training - Coaching
- **19+ Jahre Erfahrung** in Beratung, Training, Coaching
- Arbeitet mit **DAX 30** und **mittelständischen Unternehmen** wie BASF, Bühler, Graubündner Kantonalbank, K+S, Läderach, Mettler-Toledo, Novartis, SICK, Sto, Straumann, Stryker, Takeda, Zeiss, ZfU, Z-Laser
- **Mit-Autorin** von "Leben und Arbeit in Balance", Beltz Verlag 2012

## Arbeitsschwerpunkt Expertise

- Life-Balance und Stressmanagement
- Selbst- und Zeitmanagement
- Konfliktbearbeitung
- Workshop Facilitation
- Starke Führungskräfte/Mindful Leadership
- Performance Coaching

## Arbeitsstil Transfersicherung

- Ressourcenorientiert
- Lösungsorientiert
- Erfahrungsorientiert
- Musterbrüchig

## Arbeitssprachen

- Deutsch: Muttersprache
- Englisch: CEFR C2
- Schweizerdeutsch: Fließend

## Qualifikation

- Zertifizierte Trainerin, Prozessbegleiterin und Coach
- Zertifizierte Blended Learning Trainerin
- Hypno-systemisches Coaching, Zürcher Ressourcen Modell, NLP, Psychodrama, Impact Coaching, Persönlichkeitsmodelle & Teamrollen, Systemisches Denken in Training & Beratung, Erlebnispädagogik, Embodiment, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Priming, Mentaltraining, Kontemplative Techniken, QiGong-Lehrerin

## Ausgebildet von

- Prof. Dr. Gerald Hüther, Gehirn und Körper (Göttingen)
- Dr. Maya Storch, Ressourcenarbeit und Embodiment (Zürich)
- Dr. Danie Beaulieu, Impact-Coaching (Kanada)
- Dr. Bernhard Trenkle, Hypno-systemische Kommunikation (Rottweil)
- Dr. Gunther Schmidt, Kompetenzaktivierung für Coaching, Persönlichkeitsentwicklung (Heidelberg)
- Shi Xinggui, & Shi Yan Bao, QiGong Shaolin (China, Berlin)
- Carol Wilson & Joseph Goldstein, Inside Meditation, IMS (Barre, USA)

## Studienabschluss

- Forstwissenschaften, Universität Freiburg
- Soziologie, Universität Osnabrück

Sylvana Grabitzki – Veränderungen, die wirken!