

**PROFIL BERATER / TRAINER****Ulrike Balke-Holzberger**

Freie Trainerin und Beraterin im Netzwerk der CONTUR GmbH

Geburtsjahr: 1968

Nationalität: Deutsch



## Arbeitsschwerpunkte

- Gesundheit – Führung – Performance
- Salutogenese
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Stress, Entspannung und Resilienz
- Digitalisierung und Agilität
- Führungskräftecoaching
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Beruflicher Werdegang

- Selbständige Organisationsberaterin, Coach und Trainerin
- Systemische Familientherapeutin
- Koordinatorin des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Universität Hannover
- Referentin Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung, T-Mobile Deutschland
- Sozialpsychologin, Soziologin M.A. mit Schwerpunkt Gesundheitspsychologie, Arbeit und Familie, Universität Hannover
- Examierte Kinderkrankenschwester, Universität Tübingen

## Qualifikationen

- Buchautorin bei Klett-Cotta: „Zittern Sie sich frei“ - Mit Faszien-Stress-Release Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen
- Achtsamkeitspraxis, Meditations-Retreats und Seminare im In- und Ausland; 20-30 Tage/Jahr
- Projektmanagement Fachfrau Level D, Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement (GPM)
- Systemische Familientherapeutin (SG-DGSF)-Psychotherapeutin (HPG)
- Rollenspielpädagogin (DGFR)

## Auswahl Referenzen

- Einführung und Umsetzung der Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung in der Region Nord, T-Mobile Deutschland
- Projektplanung „Gesundheit – Führung – Performance“ und Umsetzung, Telekom Deutschland GmbH
- Beratung und Consulting im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Deutsche Bahn AG
- Gesundheit, Führung und Projektmanagement Trainings, VW AG und Group Academy
- Prozessbegleitung Gesundheitsförderung/Gesundheitsquote, Oberfinanzdirektion Niedersachsen

Einsätze auf Hierarchieebenen

- Top-Management
- Mittleres Management
- Projektleiter
- Nachwuchsführungskräfte
- Gewerbliche Mitarbeiter

Arbeitssprachen

- Deutsch

Bisherige Beratungseinsätze

- Deutschland
- International: Schweiz, Österreich