

Sylvana Grabitzki



- 18+ Jahre **Inhaberin**
Training und Coaching Self-Leadership
- 20 Jahre Felderfahrung in der Arbeit mit Führungskräften
- Arbeitet mit Unternehmen und Organisationen wie Badenova, Bühler, Berner Kantonalbank, Fraunhofer ISE, Koch Pac-Systeme, K+S, Losan Pharma, Mettler-Toledo, Novartis, SICK, Sto, Stryker, SWICA, Testo, WWF Deutschland, Zeiss, ZfU, Z-Laser
- **Buchautorin** Beltz, GU

Arbeitsschwerpunkte Expertise

- Leadership
- Selbstmanagement
- Resilienzstärkung
- Life-Balance
- Coaching, Training, Workshop Facilitation

Arbeitsstil Transfersicherung

- Ressourcenorientiert
- Lösungsorientiert
- Musterbrüchig

Arbeitssprachen

- Deutsch: Muttersprache
- Englisch: CEFR C2 (fließend)
- Schweizerdeutsch

Qualifikation

- Zertifizierter Senior Coach (DBVC, IOBC)
- Zertifizierte Trainerin, Prozessbegleiterin
- Zertifizierte Blended Learning Trainerin
- Hypno-Systemisches Coaching, Zürcher Ressourcen Modell, NLP, PEP nach Dr. Bohne, Psychodrama, Impact Coaching, Systemisches Denken in Training & Beratung, Erlebnispädagogik, Embodiment, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Priming, Mentaltraining, Kontemplative Techniken, QiGong Kursleiterin

Ausgebildet von

- Prof. Dr. Gerald Hüther, Gehirn und Körper (Göttingen)
- Dr. Maja Storch, Ressourcenarbeit und Embodiment (Zürich)
- Dr. Danie Beaulieu, Impact-Coaching (Kanada)
- Dr. Bernhard Trenkle, Hypnotische Kommunikation (Rottweil)
- Dr. Gunther Schmidt, Kompetenzaktivierung im Coaching (s.o.)
- Dr. Michael Bohne, Emotionales Selbstmanagement (Hannover)
- Matthieu Ricard, Kontemplative Techniken, Mindfulness (Nepal)
- Fred von Allmen, Achtsamkeit und Meditation (Schweiz)
- Shi Xinggui, & Shi Yan Bao, QiGong Shaolin (Berlin)
- Carol Wilson & Joseph Goldstein, Inside Meditation, IMS (USA)

Studienabschluss

- Forstwissenschaften, Universität Freiburg
- Soziologie, Universität Osnabrück

Sylvana Grabitzki – Gutes bewirken!

Veränderungen, die wirken!

Leitmotive und Methodik

Ressourcen- und Lösungsorientierung, Wertschätzung, Struktur!

Diese vier Prinzipien bilden das »Rückgrat« und das »Herz« meiner Arbeit. Von der Wirksamkeit dieser Herangehensweise bin ich - dank der vielen Beispiele an gelungenem Transfer, bei Menschen und bei Organisationen - zutiefst überzeugt.

Meine Methodik ist auch inspiriert von den zentralen Wirkfaktoren für das Gelingen von Veränderungsprozessen bei Menschen, die Professor Klaus Grawe in seiner richtungsweisenden Metaanalyse von 897 Wirksamkeitsstudien herausgearbeitet hat. Die aktuelle Systemtheorie, Hirn- und Verhaltensforschung, die mein **wissenschaftliches Fundament** darstellen, belegen dies eindrucksvoll.

Als Coach und Trainerin mit 20 Jahren Felderfahrung verstehe ich die Ziele und Bedürfnisse von **Führungskräften**. Es ist mir ein zentrales Anliegen, Führungskräfte dahingehend zu unterstützen, die **Balance** zwischen Hochleistung und Regeneration zu finden, **Ressourcen** zu entfalten, **Lösungen finden** und ihre **Ziele erreichen**. Da dies oft nur mit einem Erkennen und einer Veränderung alter Muster einhergeht, versuche ich Menschen und Organisationen im positiven Sinne nahezutreten und manchmal auch zu irritieren.

Meine Methodik ist praxisnah, erfahrbar, spürbar und gleichzeitig strukturiert, mit einem klaren Fokus auf den **Transfer in den Berufsalltag**.

Veröffentlichungen

