



Simone Brückner
Ihr Coach für frischen Wind und neue Töne

Simone Brückner

Als Diplom-Physikerin, Systemischer Business Coach und Moderne Mentaltrainerin stehe ich für eine systematische und analytische Herangehensweise gepaart mit aktuellen, fundierten Erkenntnissen aus Hirnforschung, Psychologie und Coachingpraxis.



25 Jahre Berufserfahrung in Industrie, IT-Unternehmen, Banken und Rückversicherungen in den verschiedensten Rollen, u.a. Management im globalen Kontext, bilden eine profunde Basis für meine Arbeit als Coach und Trainer.



Modernes Mentaltraining - „Werden Sie zum Regisseur Ihrer Gedanken!“

Basierend auf Ergebnissen moderner Hirnforschung und Psychologie lernen Sie Mentaltechniken, die Sie bei regelmäßiger Übung befähigen, geistig und körperlich zu entspannen, Stress abzubauen und trotz hoher Anforderungen gesund zu bleiben. Darauf aufbauend helfen Methoden zur Aktivierung eigener Ressourcen und zum Umgang mit möglichen Blockaden, Ziele leichter zu erreichen.

Besonders hervorzuheben ist das HeartMath®-Stressreduktionsprogramm, eine wissenschaftlich fundierte Methode zum Abbau von Stress und Stärkung der Widerstandskraft (Resilience). Mittels Bio-Feedback wird der Erfolg des Programms unmittelbar visualisiert.

Ich biete Modernes Mentaltraining für Unternehmen mit verschiedenen Schwerpunkten in einem modularen, für Sie maßgeschneiderten Konzept an.

Als eines von bundesweit nur 360 Mitgliedern der Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) habe ich Zugang zu neuesten Studien und Ergebnissen moderner Hirnforschung und darauf aufbauender Konzepte, die in meine Arbeit einfließen.





Einzelcoaching - „Lüften Sie Ihr Leben!“

In meiner Rolle als Coach ermutige ich meine Kunden, einmal gründlich „durchzulüften“, hinter verschlossene Türen zu blicken und frischen Wind in ihr Leben zu lassen. Durchzuatmen. Auf diese Weise entsteht Raum für neue Sichtweisen, Perspektiven, Ideen und Wachstum.

Der Kunde gewinnt an Entscheidungsspielraum, Umsetzungsstärke, Persönlichkeit und Authentizität.

Darüber hinaus stehe ich seit ca. 40 Jahren immer wieder selbst als Sängerin, Moderatorin und Vortragende auf der Bühne. Diese Erfahrungen bringe ich speziell in die Arbeit mit Klienten an Themen wie Lampenfieber, Präsenz, Authentizität und Performance ein.

Teamcoaching - „Veränderung lustvoll (er)leben“

Basierend auf meiner langjährigen Erfahrung in der Umsetzung von Change- und Sourcing-Prozessen in der IT unterstütze ich Teams in Phasen der Veränderung und ermutige Mitarbeiter und Manager, die Zukunft selber aktiv mitzugestalten.

Dank Erkenntnisgewinn und Neuorientierung während der Teamarbeit können Unternehmen im Wandel den Wind der Veränderung nutzen und wieder „Fahrt aufnehmen“.

Supervision und Mentoring - „Qualität und Wachstum“

Kollegiale Supervision ist als eine wesentliche Komponente der Qualitätssicherung für Coaches fester Bestandteil meines Produktportfolios.

Als Mentorin betreue ich werdende Coaches bei ihrer Ausbildung zum Systemischen Businesscoach und Berater an der Coaching Akademie Heidi Reimer.

Meine Philosophie

Meiner Überzeugung nach ist jeder Mensch einzigartig in seiner Persönlichkeit, seinen reichhaltigen Erfahrungen, Fähigkeiten und Potentialen.

Ich unterstütze meine Kunden darin, ihre ureigene Kraft, ihre Potentiale und Ressourcen neu oder wieder zu entdecken und diese vertrauensvoll und erfolgreich zur Realisierung ihrer Ziele und Visionen einzusetzen.

Sie finden in mir eine aufmerksame, empathische und wertschätzende Partnerin, die Kunden zielgerichtet und strukturiert bei der Arbeit an ihren individuellen Themen begleitet. Feedback und gezieltes Hinterfragen ermöglichen Reflexion und Standortbestimmung und generieren Ideen und Impulse für die eigene Entwicklung.

Kontakt:

Simone Brückner Coaching & Training
St.-Martin-Straße 53-55
81669 München

Tel: +49 170 79 111 30
Email: coach@simone-brueckner.de
Web: www.simone-brueckner.de