





"Erfolgreiches Coaching bedeutet, sich weiterzuentwickeln, die Fähigkeit zu trainieren, Perspektiven zu wechseln und zu wissen, was man selbst wirklich will. Andere Menschen zu führen, beginnt mit einem tiefen Verständnis davon, wie man sich selbst führen kann."

Ulrike Garstman Bismarkstr. 40B 41564 Kaarst www.garstman.com www.garstman-academy.com

Meine Kompetenzen

- Einzel-Coaching von Führungskräften
- Teamentwicklung vor allem in konfliktären
 Teams und mit mehreren Abteilungen bei neuer oder kriselnder Zusammenarbeit
- Konflikt-Coaching zwischen mehreren Beteiligten, wenn die Zusammenarbeit kaum noch möglich erscheint
- Trainings zu folgenden Themen:
 - o Situative & Resiliente Führung
 - o Gelingende Kommunikation
 - o Veränderungsprozesse
 - o Konf**l**iktmanagement
 - o Umgang mit schwierigen Menschen & Situationen
 - o Aufbau von Resilienz
 - o Respektvolle Zusammenarbeit
- Keynote-Speakerin
- Moderation von Podiumsdiskussionen

Meine Vita

- Gründung von Garstman Management-& Teamentwicklung im Jahr 1998
- Zertifizierte Weiterbildung zur Systemischen Psychotherapeutin, Supervisorin & Organisationsentwicklerin (4 Jahre, *DGSF)
- Leitende Mitarbeiterin in 2 Beratungsstellen (AIDS-HILFE Düsseldorf e.V., Caritasverband für die Region Mönchengladbach e.V)
- Diplom-Studiengang Sozialpädagogik an der Hochschule Düsseldorf