



Jutta Leimbach - Begleiterin für inneres Wachstum -

*„Zufriedenheit ist der Stein der Weisen, der alles in Gold verwandelt, das er berührt.“
(Benjamin Franklin)*

Schwerpunkte Coaching

- Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitscoaching

Schwerpunkte Training/Moderation

- Work-Life-Balance
- Stressmanagement
- Burnout-Prophylaxe
- Achtsam führen
- Teamentwicklung
- Konfliktbewältigung für Mitarbeiter
- Präsentation und Moderation
- Selbstmanagement

Stärken

Mir ist es immer wieder eine große Freude, Menschen zu ermutigen, sich selbst und ihre Ressourcen zu entdecken. Mit Herz und Geist unterstütze ich ihren Weg zu mehr innerer Klarheit, Kraft und Bewusstsein. Dabei ist die Praxis von Achtsamkeit der Schlüssel zur Erforschung von Ressourcen und Kompetenzen.

Qualifikationen

- Psychosynthese-Therapeutin (seit 2010)
- (Hatha-)Yogalehrerin (seit 2008)
- Körper-Trance-Therapeutin (seit 2007)
- Heilpraktikerin (Psychotherapie, seit 2005)
- Systemischer Coach (seit 2002)

- Systemische Organisationsberaterin (seit 2000)
- Diplom-Psychologin (seit 1999)
- Kauffrau im Einzelhandel (seit 1985)

Berufliche Erfahrungen

- Entwicklung und Umsetzung von Coachings, (Inhouse) Trainings und Workshops für unterschiedliche Kunden im ganzen Bundesgebiet
- Langjährige Trainings- und Coaching-Kompetenz in
 - Work-Life-Balance
 - Ressource Gesundheit
 - Burnout-Prophylaxe & Stressmanagement
 - Konfliktbewältigung für Mitarbeiter
 - Präsentation und Moderation
 - Teamentwicklung
 - Projektmanagement
 - Persönlichkeitsentwicklung
- Durchführung von Lehrveranstaltungen zur Systemischen Organisationsentwicklung an der Georg-August Universität Göttingen
- Entwicklung und Durchführungsbegleitung von Potenzialanalysen und Assessment Centern zur Personalauswahl, Beobachterschulungen
- Seit 2009: Praxis Saraswati (Coaching, Training, Yoga)
- Geschäftsführerin in einem Unternehmen für Personal- und Organisationsentwicklung
- Selbständig seit 1998
- Zehn Jahre Berufserfahrung im Einzelhandel, zuletzt als Abteilungsleitung
- Branchenkenntnisse
Industrie und Handwerk, Dienstleister im Bankgewerbe, Erwachsenenbildung, Universitäten, Unternehmensberatung, Verbände, Einzelhandel, Regierungspräsidium und Stadt Kassel

Persönliches

- Reisen, Natur, Radeln, Spazierengehen, Fotografieren, Nähen, Zeichnen: Für all diese Tätigkeiten schalte ich mein Telefon gerne auch mal aus.
- Mein neustes Hobby ist das Lernen von dynamischer Bewegung mit dem Hula-Hoop -Reifen. Das bringt mich spielerisch zur inneren Mitte und ganz schön außer Atem!
- Damit ich auch in den Wechseljahren aktiv und vital bleibe, beschäftige ich mich gerne mit Genuss und rohköstlicher Ernährung.
- Mich interessieren neue Ergebnisse der Hirnforschung und deren pragmatische Umsetzung zur Verbesserung unserer Selbstwirksamkeit.
- Ich erforsche mittels der Ideokinese – der Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung –, wie wir Körper und Geist miteinander in Harmonie bringen können. Als Yogalehrerin entdecke ich darin sehr viel Freude und Kreativität.