

Trainerprofil Silke Mekat



Silke Mekat, Diplom Betriebswirtin begleitet als Beraterin, Trainerin und Coach Unternehmen und deren Mitarbeiter in den Themen Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Mitarbeiterbindung und Stressprävention.

Trainerin, Beraterin & Coach

- Seit mehr als 20 Jahren erfolgreich in Buchhandel und Verlag
 - Seit 2010 Fachtherapeutin für integrierte, lösungsorientierte Psychologie und Entspannungspädagogin
 - Seit 2010 selbständig als Beraterin, Trainerin und Coach rund um Vereinbarkeit von Beruf und Familie.
 - Seit 2014 Trainerin der Haufe Akademie
 - Buchautorin: Elternzeit, Elterngeld plus und beruflicher Wiedereinstieg - inkl. Arbeitshilfen online erschienen 2015 im Haufe Lexware Verlag. Mehr Infos auf Haufe.de [Elternzeit, Elterngeld plus und beruflicher Wiedereinstieg - inkl. Arbeitshilfen online](#)

Mehr als 20 Jahren arbeitete ich erfolgreich in verschiedenen Positionen in Buchhandel und Verlag, mit dem Vorteil, dass ich sowohl den Buchhandel, als auch das Verlagswesen von der Pike auf kennengelernt habe.

Für mehr als 10 Jahre war ich in verschiedenen Funktionen im Vertrieb des weltgrößten Buchkonzerns tätig. Hier habe ich nicht nur die Vertriebsseite im Verlag und die des Außendienstes kennengelernt. Im Key Account Management konnte ich z.B. den Versandbuchhandel von Beginn an begleiten und gleichzeitig in die Veranstaltungsorganisation, das Vertriebscontrolling, die Teamführung und die Buchherstellung Einblick bekommen.

Berufsbegleitend studierte ich BWL und machte später verschiedene psychologische Ausbildungen.

Seit 2010 bin ich als Beraterin, Trainerin und Coach selbständig tätig. 2012 habe ich mich auf Mitarbeiterbindung, Stressprävention und Vereinbarkeit von Beruf und Familie spezialisiert.

Die Themen Elternzeit und beruflichen Wiedereinstieg, familienbewusste Personalpolitik, Stressprävention, wertschätzende Führung, Motivation, Vereinbarkeitskonzepte und Selbstmanagement stehen dabei im Fokus der Beratungen und Trainings.

Diese Erfolge waren nur möglich da ich über ausgeprägte Führungs- und sehr gute Kommunikationsfähigkeit sowie Vermittlungskompetenz verfüge.

Proaktives Handeln, Empathie, versierter Umgang mit MS Office und sehr gute Kenntnisse im Social Media Bereich runden mein Profil ab.

Die Entwicklung auf den Arbeitsmärkten für Fach- und Führungskräfte macht es deutlich: Unternehmen müssen ganz neue Wege gehen, wenn sie Mitarbeiter für ihr Unternehmen gewinnen wollen und die vorhandenen binden möchten. Der Wettbewerb um qualifizierte Fachkräfte hat bereits begonnen und er wird sich angesichts der demografischen Entwicklung weiter verschärfen. Wir können es uns nicht leisten mit unserem Humanvermögen nachlässig umzugehen und wertvolle Ressourcen zu verschenken. Deshalb ist es wichtig die Produktivität unserer Unternehmen und die Lebenswünsche der Beschäftigten in Einklang zu bringen. Familienfreundliche Arbeitsbedingungen sind dafür eine Voraussetzung. Wichtig ist, dass den Unternehmen bewusst wird, welche Stärken sie als Arbeitgeber haben.

An diesem Punkt möchte ich mit meinen Seminaren, Coachings und Trainings ansetzen und eine echte Unterstützung zur Bindung und Unterstützung der Mitarbeiter bieten – denn Mitarbeiterbindungsmaßnahmen und gerade auch Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind für beide Seiten ein Gewinn.

Kurzprofil:

Ausbildung /erlernter Beruf

Diplom Betriebswirtin bis 2010 als Key Accounterin Versandbuchhandel bei dem weltweit führenden Buchkonzern Pearson Education.

Buchhandelsfachwirtin (Schwerpunkt: Marketing und PR für den Messeauftritt der Schulen des Deutschen Buchhandels auf der Frankfurter Buchmesse)

Buchhändlerin (zuletzt als Filialleiterin in Köln Mühlheim)

Berufsweg

- mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Wirtschaftsunternehmen u.a. aus den Branchen Handel, Medien, Druckwesen und Verlage.
- Kursleiterin in der Erwachsenenbildung
- Autorin bei Personal im Fokus
- Seit 2010 selbständige Beraterin, Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten Mitarbeiterbindung, familienbewusste Personalpolitik, Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie Stressprävention.
- Seit 2014 Trainerin an der Haufe Akademie, seit 2016 mit drei verschiedenen Seminaren für Frauen
- Fachbuchautorin des Haufe Lexware Verlags

Qualifikation:

- Diplom Fachtherapeutin für integrierte lösungsorientierte Psychologie:
Lösungsorientierte

Kurztherapie, NLP, systemischer Kurztherapie, Partner- und Familientherapie, Autometrietraining, Coaching, Psychosomatik und Krisenintervention bei Dr. Friedmann am ILP Institut München.

- Entspannungstherapeutin: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxtion, klinische Psychologie, Phantasie Reisen, Imagination, Kommunikation, Sozialpsychologie und Gruppendynamik beim Bildungswerk für therapeutische Berufe
- Rhetorik, Präsentationstechniken
- Ausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin
- Diplom Betriebswirtin
- Buchhandelsfachwirtin an den Schulen des Deutschen Buchhandels Frankfurt/Main
- Ausbildereignungsprüfung (AEVG) bei der IHK Köln

Was für mich spricht

Neben praktischen Informationen bieten meine Workshops und Seminare einen Rahmen, die eigene Lebenssituation auszuloten, **Stolpersteine zu enttarnen, Ideen für Lösungswege zu entwickeln und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.**

Kurzvorträge, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Für mich besteht ein Seminar aus einer **offenen, praxisbezogenen Trainingsatmosphäre.**

Trainings dürfen auch Spaß machen, so entsteht eine sichere und angstfreie Trainingssituation, in der **jeder Teilnehmer sich ausprobieren und wachsen darf.**

Der Seminaufbau hat immer einen **starken Bezug zum Alltag** der Teilnehmer und folgt einem roten Faden. Dadurch werden die **Teilnehmer zur Mitarbeiter angeregt**, können offen an ihre Fragestellungen herangehen und bekommen Lust auf mehr.

Ich bin humorvoll, klar, offen und direkt. Der Alltag berufstätiger Frauen und Mütter ist meine Lebenswirklichkeit und ich spreche mit den Teilnehmerinnen auf Augenhöhe. So Sorge ich für neben der Wissensvermittlung für ein gelungenes Seminar.

Trainings-/Unterrichtserfahrung: (Thema, Umfang, Auftraggeber soweit vom Auftraggeber eine Nennung freigegeben wurde)

- Trainerin an der Haufe Akademie. Ab 2016 mit 3 Seminaren.
- Workshop Familienfreundlichkeit als Attraktivitätsfaktor für CSRegio der Uni Bayreuth
- Workshops in der Allianz Arena im Rahmen der Retention Workshops der ReTenCon AG, München - Retention Management aus einer Hand
- diverse Vorträge zum Elterngeld Plus, zu Arbeitgeberattraktivität, betrieblicher Kinderbetreuung und Familienfreundlichkeit als Attraktivitätsfaktor im Unternehmen
- Kursleiterin VHS Taufkirchen: 6 monatige Kurse für Eltern (Familien- und Paarberatung, Erziehungs- und Entwicklungsfragen, Entspannungstechniken, altersgerechte Bewegungs- und Fördermöglichkeiten)

Leistungsspektrum:

- Beratung zum Thema Mitarbeiterbindung und Arbeitgeberattraktivität
- Beratung und Seminare zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Seminare zu Selbst-und Zeitmanagement
- Seminare zu Elternzeit und beruflichem Wiedereinstieg
- Seminare zur Stressprävention und Mitarbeitergesundheit
- Referentin/Vortragsrednerin
- Beraterin
- Autorin