



Katharina Sowa

# Profil

## Schwerpunkte und Angebot

In Teams und Gruppen leistungsfähig, gesund und zufrieden zusammenarbeiten.

- 1) **Teamentwicklung**  
Workshops zur Verbesserung der Zusammenarbeit, Klärung der Aufgaben, Rollen, Zielen und Visionen von Teams, Projekt- und Arbeitsgruppen, sowie der Entwicklung neuer Strategien, um zukunftsfähig zu sein und zu bleiben
- 2) **Wirkungsvolle Kommunikation und Konfliktbewältigung**  
Trainings zur Optimierung der Zufriedenheit und zur Vertrauensbildung im Team. Seminare zur Verbesserung der Kommunikation, sowie konstruktive Konfliktbewältigung. Moderation von Meetings und Workshops, sowie Train the Trainer-Veranstaltungen
- 3) **Effektiver Umgang mit Veränderungen, sowie Gesunderhaltung im Arbeitsleben**  
Seminare und Workshops zum effektiven Umgang mit Veränderungen, sowie zur Achtsamkeit, Ressourcenanalyse, Stressbewältigung, dem Selbstmanagement und der Reduzierung von Belastungen im Arbeitsleben.

## Arbeitsweise

ganzheitlich – persönlich – praxisnah - lösungsorientiert

Meine Beratungseinheiten, meine Trainings und Workshops sind von einer systemischen und lösungsorientierten Arbeitsweise geprägt. Meine Teilnehmenden erarbeiten mit meiner Anleitung Lösungswege für ihre Problemstellungen.

In meinen Trainings und Workshops arbeite ich nah am Kunden und gemeinsam mit der Organisation bzw. dem Unternehmen an der Zielerreichung des Auftraggebers. Viel Wert lege ich zudem darauf, dass meine Teilnehmenden einen großen Nutzen aus dem Training oder Workshop für sich ziehen können. Erlebnisorientiertes Lernen und die Transfersicherung in den Alltag sind mir in hohem Maße wichtig und prägen meine Veranstaltungen.

Viele meiner Veranstaltungen sind auch im Online-Format möglich.

## Ausbildungen und Qualifikationen

Arbeits- und Organisationspsychologin M.A., Psychologin B.Sc.,  
Verwaltungswirtin

- Trainerin mit Schwerpunkten im Bereich Teamentwicklung und Teamcoaching, Moderation von Workshops und systemisches Coaching (Competence on Top)
- Online-Trainerin (Competence on Top)
- Mediatorin (M2 Akademie, LMU München)
- Systemische Beraterin für Junior Professional (vft und STIP)
- Entspannungskoach (AHAB-Akademie)
- Weiterbildungen im Bereich Rhetorik, Beratung und Didaktik, sowie Projekt- und Selbstmanagement (LMU München, Bergische Universität Wuppertal)

## Eigene Berufs- und Führungserfahrung

- Seit 2018 selbstständige Trainerin und Moderatorin, Beraterin und Coach
- 2015-2020 Leitung der Personalentwicklung für nichtwissenschaftliche Beschäftigte in der Zentralverwaltung an der Ludwig-Maximilians-Universität München (Beratung von Führungskräften, Konzeption von Personalentwicklungsmaßnahmen)
- 2004-2020 Personalentwicklerin an der Ludwig-Maximilians-Universität München (Beratung zu und Durchführung von Personalentwicklungsmaßnahmen mit Schwerpunkt im Bereich Kommunikation, Teamentwicklung, Konfliktbewältigung und Selbstmanagement)



Training • Moderation • Beratung  
Teamentwicklung • Teamcoaching  
Online-Training • Online-Beratung

## Kontakt

Katharina Sowa  
Weißböckstraße 5  
80993 München

Mobil: 0176/57773196  
Mail: [contact@katharinasowa.com](mailto:contact@katharinasowa.com)  
Web: [www.katharinasowa.com](http://www.katharinasowa.com)

## Motto

Die Zukunft hängt von dem ab, was Du heute tust.  
(Mahatma Gandhi)

