

VOLLER EINSATZ MIT WISSEN UND INTUITION, HERZ UND VERSTAND!



Seit mehr als 25 Jahren engagiert sich Management- und Strategieexpertin Gabriela Wischeropp für unternehmerisches und persönliches Wachstum, Glück und Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben. Sie unterstützt Menschen und Unternehmen, ihr Potenzial optimal zu nutzen! Ihr Spezialgebiet ist dabei die gesunde, stärkenorientierte Führungskompetenz sowie das wertorientierte Teamcoaching.

In ihrer Arbeit ergänzt Gabriela Wischeropp Businesswissen und modernes Unternehmertum mit den neuesten Erkenntnissen aus Psychologie und Gehirn- sowie Herzforschung.

Portfolio:

- ☑ Führung
- ☑ Integrale Unternehmenskultur
- ☑ Kommunikation
- ☑ Einzel- und Teamcoaching
- ☑ Krisen- & Konfliktmanagement
- ☑ Motivation
- ☑ Gesundheitsmanagement & Psychische Gefährdungsbeurteilung
- ☑ Stressreduktion & Mentale Fitness mit HRV-Messung
- ☑ Moderation

Training und Coaching

- Ausbildung und langjährige Arbeit als Telefonseelsorgerin in der Krisenintervention
- Zertifizierte Businesstrainerin mit den Schwerpunkten Teambildung und Kommunikation
- Zertifizierter HeartMath® Coach
- Zertifizierte HeartMath® Trainerin
- Zertifizierte NLP-Trainerin
- Trainerin & Coach für Kommunikationsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung
- Fortbildungen:
 - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
 - Diversity Management
 - Betriebliches Gesundheitsmanagement
 - Transaktionsanalyse (TA)
 - Themenzentrierte Interaktion (TZI)
 - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
 - Lösungsorientierte Kurztherapie nach de Shazer
 - Silva Mind
 - Personenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers

Medien

- Freie Journalistin für Print, TV und Radio, u. a. für Psychologie heute
- Radio-Moderatorin
- Inhaberin der Marketing- und Kommunikationsagentur „die andere agentur!“

Politik

- Ehemalige Bürgermeisterkandidatin
- Ehemalige Stadträtin

Naturwissenschaften

- Studium der Chemie und Physik mit pädagogischem Begleitstudium
- Weiterbildungen in Neuro-, Herz- und Gehirnwissenschaft

Kontakt: **Gabriela Wischeropp**, Unterhachinger Straße 49, 81737 München
Telefon: +49 (0)89 45090410, Mobil: +49 (0)177 2359781
E-Mail: gw@gabrielawischeropp.de, www.gabrielawischeropp.de

FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG

Führungskompetenzen erweitern

Mögliche Inhalte:

- Führungsfunktionen: Rolle, Aufgaben und Fähigkeiten einer Führungskraft
- Führungscharaktere, Persönlichkeitstypen und Stärken
- Führungsprinzipien und Werte
- Führungsinstrumente für mehr Motivation und Gesundheit
- Stärkenorientierte Führung: Eigene und fremde Stärken erkennen
- Situative Führung
- Virtuelle und agile Führung
- Gehirn- und herzgerechte Führung
- Zielorientierung und -klärung von Mitarbeiter-, Führungskräfte- und Unternehmenszielen
- Die Rolle von Emotionen in der Führung und der Umgang mit ihnen
- Feedbackkultur
- Mitarbeitergespräche
- Effektive Kommunikation
- Wertschätzung: angemessen loben und kritisieren
- Haltung und Verhalten
- Entscheidungsprozesse
- Krisen- und Konfliktmanagement
- Umgang mit schwierigen Mitarbeitern
- Humor in der Führung
- Achtsamkeit in der Führung
- Rückkehrergespräche
- Individuelle Unternehmensthemen

Stressmanagement und Resilienz

Mögliche Inhalte:

- Gesunde Selbstführung: Als Führungskraft vorbildlich auf das eigene Wohlergehen achten
- Stress: Ursachen, Auswirkungen auf Körper und Geist
- Individuelle Stressoren erkennen, reduzieren und mentale Stärke aufbauen
- Stressreduzierung und Burn-out-Prävention im Alltag
- Zeitmanagement
- Emotionale Kompetenz: Die Rolle von Emotionen in der Gesundheit und der richtige Umgang mit ihnen
- Resilienztechniken: schnell, einfach, effektiv und messbar, auf Basis aktueller Erkenntnisse aus der Herz- und Gehirnforschung, wissenschaftlich validiert

Besonders spannend: Im Training können mittels Biofeedbackgeräte die Wirkung der

Kontakt: **Gabriela Wischeropp**, Unterhachinger Straße 49, 81737 München
Telefon: +49 (0)89 45090410, Mobil: +49 (0)177 2359781
E-Mail: gw@gabrielawischeropp.de, www.gabrielawischeropp.de