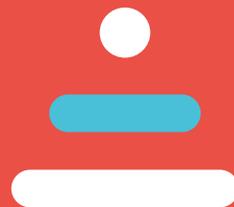


DAS WOHLBEFINDEN IM BLICK

Mit Achtsamkeits- und Bewegungstrainings zu mehr Fokus, Präsenz und Wohlbefinden. Der Erschöpfung entgegenwirken und Selbstfürsorge in den (Arbeits-)Alltag integrieren, damit die täglichen Herausforderungen nicht zur Belastung werden.



BESTÄRKEN. BEWEGEN. BEGLEITEN.

Früher war ich Projektleiterin in einem Verlag, gründete dann eine Agentur für Text und Design und führte das Unternehmen über mehrere Jahre. Heute arbeite ich als freie Dozentin und Trainerin für Achtsamkeit und Yoga.

Im Rahmen von Workshops, Gruppentrainings und Vorträgen vermittele ich die Themen Selbstfürsorge und Bewegung als Form der Gesunderhaltung. Mit Formaten wie der Bewegten Pause gehe ich in Unternehmen, um Überlastung und Stress von Mitarbeitenden entgegenzuwirken.

Ich bin überzeugt davon, dass wir eins am wichtigsten brauchen: unsere Gesundheit.



ANGEBOTE

01

EVENTS

- MBSR-Kurse (Achtsamkeit)
- Selbstfürsorge-Workshops
- Zeit- und Selbstmanagement-Input
- Stressmanagement-Workshops
- Talk Selbstwirksamkeit stärken

02

FORMATE

- Vorträge/ Talks
- Impulse
- Workshops
- Kurse (über mehrere Termine)
- Bewegte Pause

03

THEMEN

- Selbstfürsorge am Arbeitsplatz
- Resilienz, Achtsamkeit
- Pausenkultur
- Selbstorganisation
- Zeitmanagement
- Berufliche Neuorientierung

CV

STEPHANIE BARETTE

* am 16. Oktober 1981
kontakt@stephanie-barette.de
0176/32834679
Pettenkoferstraße 10a
10247 Berlin

SKILLS

Sprachen

Deutsch: Muttersprache, Englisch: Gut, Französisch: Grundkenntnisse

Qualifikationen

- Ausbildung zur Yogalehrerin, Ausbildung zur MBSR-Lehrerin (vom MBSR-Berufsverband zertifiziert)
- Train the Trainer kompakt (VHS Berlin)
- Agiles Management, Digital Marketing – eLearning-Kurse iversity GmbH
- Auftragsklärung in der systemischen Beratung – eLearning-Kurs iversity GmbH
- Systemisch fragen, systemisch zuhören – eLearning-Kurs iversity GmbH
- Training Konfliktmanagement

Ich biete

- Leidenschaft für die Themen Inklusion, Gleichstellung, mentale Gesundheit
- Neugier und hohe Adaptionfähigkeit
- Kreativität, Spontaneität und die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären
- Erfahrung in individueller Beratung, Anleiten und mit heterogenen Gruppen

CV

BERUFLICHE LAUFBAHN

Okt 2021 – heute

Stephanie Barette Trainerin, Berlin und online

Trainerin, freie Dozentin

- Konzeption und Durchführung von Vorträgen, Workshops und Trainings rund um die Themen Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Bewegung, körperliche und mentale Gesundheit, Stressmanagement
- freie Dozentin bei Flotte Lotte e.V. für den Berufsorientierungskurs

Aug 2015 – heute

Yogalehrerin, Berlin und online

Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin, Meditationsanleiterin u.a. im FUN Familienzentrum Friedrichshain, Studio Körperklang - Yoga und Ayurveda in Berlin Friedrichshain

Okt 2017 – Mai 2019

Gewobag Wohnungsbau-Aktiengesellschaft Berlin

Koordinatorin Quartiersräume, Abteilung Quartiersentwicklung

- Entwicklung von Teilhabekonzepten für verschiedene Berliner Quartiere
- Planung, Organisation, Koordination von sozialen Projekten
- Netzwerkarbeit und Akquise von lokalen Kooperationspartner:innen
- Anbahnung und Koordination von Kooperationen mit lokalen Akteur:innen
- Konzeption und Implementierung von agilen Projektmanagementtools im Team
- zuständig für Bewerbungs- und Onboardingprozesse im Rahmen der Betriebsratstätigkeit

Mai 2013 – Dez 2020

STUBE text&design UG (haftungsbeschränkt), Berlin

Gründerin, Geschäftsführerin, Teamleiterin

- Verlagsdienstleistungen, Projekt- und Schnittstellenmanagement aus einer Hand
- Referenzen: Bruckmann Verlag, Cornelsen Verlag, Raabe Verlag, Thieme Verlag, Komtur, RBB, ...
- Aufbau und Leitung des Redaktionsteams, Autor:innenberatung und Schreibprozessbegleitung
- Konzeption von Print- und Onlinemedien sowie Corporate-Design-Entwicklung für Unternehmen

CV

BERUFLICHE LAUFBAHN

Okt 2011 – Okt 2013

Lektorat Lofing, Berlin

freie Lektorin, Redakteurin und Gründerin

Redaktion ging später in STUBE text&design UG (haftungsbeschränkt) über

Okt 2009 – Sept 2011

Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH, Stuttgart

Projektmanagerin bis Projektleiterin im Verlag für Bildungsmanagement

- Projektverantwortung, Neuproduktentwicklung im Bereich Schulbuch und Bildungsmanagement
- Pitches, Workshopkonzeption und -durchführung "Journalistisches Schreiben" für Autor:innen, Autor:innenberatung, Schnittstellenmanagement
- Anleitung der externen Mitarbeitenden

Juli 2008 – Feb 2009

Booked Out, Sydney

Sortimentsbetreuerin

Secondhand-Buchladen, analoge Bücherwelt, Back-end-Betreuung

STUDIUM

Okt 2001 - März 2008

Universität Potsdam

Germanistische Linguistik, BWL, Vergleichende Literatur

Abschluss: Magister Artium

REFERENZEN

neue fische GmbH

- Vortrag zum Thema Selbstfürsorge am Arbeitsplatz
- Bewegte Pause

Diakonie Deutschland

- Impuls zum Thema Selbstwirksamkeit und Stressmanagement

DEKRA Certification GmbH

- Vorträge zu Selbstfürsorge und Gewohnheitsbildung für Auditor:innen

Flotte Lotte e.V.

- Gruppenkurse zum Thema berufliche Neuorientierung
- Onlinekurs zum Thema Achtsamkeit

KiGäNo – Kindergärten NordOst

- Workshops zum Thema Resilienz am Fachtag für Mitarbeitende

SPD-Parteivorstand

- Tagesworkshop zum Thema Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Körperklang – Studio für Yoga & Ayurveda

- MBSR-Kurse
- Yogakurse
- Workshops
- City-Retreats
- Onlinekurs Achtsamkeit und Yoga

MEHR INSPIRATION?

KONTAKT

Ich freue mich, wenn ich Ihre Neugier geweckt habe und erzähle gern mehr zu den Themen Bewegung, Selbstfürsorge und Selbstmanagement zur Gesunderhaltung. Mehr über mich findet sich auch auf Instagram.

→ **www**

stephanie-barette.de

→ 

[@stephanie.barette.trainerin](https://www.instagram.com/stephanie.barette.trainerin)

→ **in**

[Stephanie Barette](#)

Weil unsere
Gesundheit
keine
Nebensache ist

→ kontakt@stephanie-barette.de

→ [+49 176 700 418 12](tel:+4917670041812)

