



## Profil | Julia Birgel

Persönlichkeitsentwicklung | Coaching | Teamentwicklung



### Motivation

Menschen und Teams in ihrer Entwicklung zu begleiten, dabei klaren Verstand und empathisches Herz einzusetzen, mitzuerleben, dass etwas Neues entstehen kann, das ist es, was mich an meiner Arbeit begeistert.

### Portfolio

- Coaching bei Anliegen rund um Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching und Standortanalyse für Privatpersonen in Krisen und dem Wunsch nach Neuorientierung
- Coaching für Projektleiter und Führungskräfte
- Prozessbegleitung für (Projekt)Teams
- Moderation von Workshops, Meetings und Veranstaltungen

### Berufliche Stationen

- Freiberuflicher Coach und Beraterin seit 2012
- Über 10 Jahre Erfahrung als Berater in internationalen Unternehmensberatungen als Expertin für HR Prozesse im Bereich Personalentwicklung/Talent Management, davon 4 Jahre in Großbritannien,
- Projektleiterin internationaler Projektteams mit Schwerpunkt auf der Schnittstelle zwischen HR und IT mit Fokus auf die Branchen Telekommunikation und Pharma
- Langjährige Erfahrung im operativen HR als Personalreferentin
- Zertifizierte Projektmanagerin (Prince2)
- Accenture Manager School (Projektmanagement- und Führungs-Tools im internationalen Projektmanagement-Kontext)
- Berufsbegleitend Studium der Betriebswirtschaftslehre
- Kaufmännische Ausbildung in großem Münchner Verlagshaus



## Ausbildung und Beratungsformate

### Coaching und Teamentwicklung

#### Coaching

##### **bei Hephaistos Coaching-Zentrum bei Karin Horn-Heine und Klaus Eidenschink**

Mein Vorgehen baut auf umfangreiches Wissen um die innere Logik von Menschen und Organisationen auf. Es begründet sich auf Elemente der Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, auf systemische Ansätze und der Schulung von innerer Achtsamkeit bei mir selbst und den Menschen, mit denen ich arbeite. Coachings gestalte ich erlebens- und erfahrungsnah mit der nötigen Theorie im Hinterkopf. Die 2,5-jährige Coach-Ausbildung des Hephaistos Coaching-Zentrum ist vom DBVC anerkannt. Ich lege höchsten Wert auf die fortlaufende Weiterentwicklung meiner persönlichen Sozial- und Theoriekompetenz. Dem komme ich auch und besonders im Rahmen **fortlaufender Supervision mit einer Gruppe erfahrener Coaches unter der Leitung von Klaus Eidenschink** nach.

#### Teamentwicklung

##### **bei Hephaistos Coaching-Zentrum bei Klaus Eidenschink**

Ein Team „besteht“ nicht aus Menschen, sondern aus dem Muster der Beziehungen, die sie untereinander etablieren, stabilisieren und verändern, sowie aus eben seinem Ziel und wie dieses bearbeitet wird. Auf dieser Annahme berate ich Teams in ihren Prozessen der Zielbearbeitung (und den einhergehenden Konflikten mit der Organisationsumwelt), der Sicherung des Teamerhalts (in Abgrenzung zu Interessen des Einzelnen und der Organisation) und der Teamreflexion und -kommunikation (was wird besprochen und was wirkt implizit). Teams zu begleiten sich „auf die Schliche“ zu kommen, dabei allen Beteiligten wertschätzend zu begegnen und dem Team zu helfen, sich ganzheitlich und dennoch im Sinn der Organisationsziele weiterzuentwickeln - darin sehe ich meine Aufgabe.

### Psychologische Beratung

#### **Hakomi® Therapie (derzeit in Ausbildung 2015 – 2018)**

##### **beim Hakomi® Institute Europe - erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie**

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch den natürlichen Impuls hat sich weiterzuentwickeln um sein volles Potential zu entfalten – und das ein Leben lang. Für Barrieren der Entfaltung gibt meistens gute Gründe. Die HAKOMI®-Methode berücksichtigt dieses Menschenbild in besonderer Weise. Sie setzt in der Arbeit mit Klienten auf die Schulung der Fähigkeit zur inneren Achtsamkeit. Im Wunsch nach Veränderung ringen Menschen oft an dem Punkt, dass sie das Problem mit dem Verstand des Alltagsbewusstseins durchaus erkennen, aber die Lösungsversuche trotzdem nicht funktionieren. Die nicht-bewussten automatischen Steuerungsfaktoren werden durch Kompetenzen in innerer Achtsamkeit behutsam ins Bewusstsein gehoben und durch eine immer umfassender werdende „Selbstführung“ organisiert.