

# Profil Elke Groeger

## Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Beraterin | Trainerin | Coach



*„Mit dem richtigen Mindset sowie bewährten Tools psychisch gesund bleiben und unter hoher Belastung agil, gelassen und souverän handeln. Nur so kann Veränderungskompetenz aufgebaut werden.“*

## Selbstführung und Selbstcoaching für den Businessalltag:

Als Person und Unternehmerin weiß ich, wie unerlässlich intensive Selbstführung und Selbstcoaching im Berufsalltag sind. Mein Ansatz ist es, als Business-trainerin, Coach und zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie moderne Konzepte der Wirtschaftspsychologie mit den aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung sowie der positiven und lösungsorientierten Psychologie zu verbinden.

Dank meiner langjährigen Führungs- und Managementtätigkeit, meinen persönlichen Erfahrungen und mit meinem psychologischen Fachwissen führe ich Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte zu mehr Agilität, Gelassenheit und Souveränität.

Nach meinem Studium der Verwaltungswissenschaften an der Universität Konstanz und vielen Jahren Berufspraxis als Führungskraft habe ich nebenberuflich Ausbildungen zum Coach/psychologischen Berater und zur Heilpraktikerin (Psychotherapie) absolviert. Mir war schon lange bewusst, wie wichtig der Faktor Mensch und somit die inneren Prozesse einer Person im Business sind.

Nur, wenn jeder die richtigen Tools und Methoden kennt und verinnerlicht hat, kann er den Selbstführungsprozess optimal und erfolgreich für sich durchlaufen, auch bei hohen Belastungen psychisch gesund bleiben und souverän handeln.

### Meine Ausbildungsschwerpunkte:

- Dipl.-Verwaltungswissenschaftlerin (Universität Konstanz)
- zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie (Gesundheitsamt Stuttgart)
- Humanistische Psychologie / Psychotherapie
- Zertifizierter EMDR-Coach (Institut für EMDR und NLP, Tübingen)
- Ausbildung zum psychologischen Berater / Personal Coach (Thalamus Stuttgart)
- Transaktionsanalyse, systemische Interventionen

### Beruflicher Hintergrund:

- langjährige Führungs- und Managementtätigkeit in internationalen Konzernen und im Mittelstand
- Projektleitung von ChangeProjekten und Events
- langjährige Seminar- und Workshop-Leiterin sowie Vortragsrednerin in Unternehmen und Institutionen für Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams
- Business-Coaching, psychologische Beratung/Psychotherapie in eigener Praxis u. in Unternehmen
- praktische Erfahrung in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Plochingen (heute Kirchheim/Teck)

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Am Weinberg 6 • 70329 Stuttgart • T. 0711 – 46 96 70 07  
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

*Elke Groeger*  
BEWUSSTE MITARBEITER ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN

## Schwerpunkte Trainings und Business-Coaching:

---

### FÜHRUNG

- Gesund und resilient führen – Mitarbeiter und Teams stärken
- Veränderungskompetenz erfolgreich fördern – Souverän führen in einer agilen Arbeitswelt
- Psychische Belastungen bei Mitarbeitenden frühzeitig erkennen – Wie Führungskräfte verantwortungsvoll handeln
- Selbstführung zur Burnout-Prävention – Burnout erkennen, verstehen, vorbeugen

### VERÄNDERUNGSKOMPETENZ

- Veränderungskompetenz erfolgreich aufbauen – Souverän handeln in einer agilen Arbeitswelt

### KRISENINTERVENTION

- Anzeichen seelischer Überlastung erkennen und ansprechen
- Achtsames Führen von Mitarbeitern in Lebenskrisen – Prävention und Vorgehen im Krisenfall

### SELBSTMANAGEMENT

- Gute Selbstführung – konstruktiv und souverän handeln
- Selbstregulation und Selbstmotivation aufbauen
- Selbstführung für Azubis/junge Mitarbeiter – schon in jungen Jahren souverän handeln

### KOMMUNIKATION & KONFLIKTE

- Wertschätzende Kommunikation für eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern
- Gesprächsführung mit psychisch belasteten Mitarbeitenden – Wie Führungskräfte sensibel und klar kommunizieren

### RESILIENZ & STRESSBEWÄLTIGUNG

- Souveränes Stress-Management – leistungsstark und gesund bleiben
- Resilient durch gute Selbstführung – Für mehr innere Widerstandskraft
- Achtsamkeit erleben und leben als Basis guter Selbstführung – Der Schlüssel zu Souveränität und Gelassenheit

### TEAM

- Persönlichkeitsunterschiede im Team – gute Selbstführung für Intros und Extros
- Teamentwicklungs-Workshops zu individuellen Themen