

ALEXANDRA BODEN

AUS-BILDUNG BERATUNG COACHING

KONTAKTINFORMATIONEN

Handy 0163-4981111

E-Mail alexandra@abcdeslebens.de

Anschrift Pasbachstr. 35 45329 Essen



BERUFLICHER WERDEGANG

Lehrerin für die Förderschwerpunkte emotionale Entwicklung und Lernen

Studium Lehramt Sonderpädagogik Universität zu Köln

- 15 Jahre Erfahrung durch Tätigkeiten in Hauptschulen, Förderschulen für Emotionale-Soziale Entwicklung und der Schule für Kranke einer Kinder- und Jugendpsychiatrie
- im Rahmen des Vorbereitungsdienstes Aufbau eines Projekts für schulabsente Jugendliche
- Klassenleitungen im Team, Beratungen, Koordination diverser Unterrichtsprojekte mit Kooperationspartnern, Schulleitungsververtretung, Ausbildung von LehramtsanwärterInnen, Teambesprechungen und Gutachtenerstellung, Übergang Schule/Beruf
- schulischer Alltag mit psychiatrisch erkrankten Kindern und Jugendlichen
- Examensarbeit "Zum Einfluss der Schule für Kranke auf die Schullaufbahn von SchülerInnen"

Regieassistentin bei Film/TV-Projekten

1999-2006

Planung, Leitung und Koordination verschiedener Projektteams mit bis zu 100 Mitarbeitern - Kommunikationsabläufe, Dramaturgie und Zeitmanagement

AUS- UND FORTBILDUNGEN

TEILNAHME AN KONGRESSEN (AUSWAHL)

- **Coach für Neue Autorität** (in Ausbildung bis Dezember 24) am Systemischen Institut für Neue Autorität®
- **GiGong Trainerin** in Ausbildung
- **Fachcoach Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe FSBOP®**
- **Fachcoach Mobbing Prävention und Intervention FMPI®**
- Fachtagung **Resilienz und Achtsamkeit** der Steinbeis Hochschule und der DGGP
- Wer führt, wird geführt - **Coaching und Empowerment im 21. Jahrhundert**
- Beyond Limits - Offene Grenzen in Schule und LehrerInnenbildung
- Theaterpädagogik
- Anti- Aggressionstraining
- Methodik und Didaktik in der erlebnispädagogischen Praxis im christlichen Kontext an Förderschulen
- Intuitives Bogenschießen und Einführung in die Initiatische Prozessbegleitung®
- Die Wasserglas- Methode - Rechen-schwache Schüler wirksam unterstützen
- Krisen können stark machen - aber wie? Resilienz-faktoren in der Schule für Kranke
- Grundlagen des Stimmgebrauchs - Gesang und Stimmbildung
- Mitglied im Arbeitskreis Schule und Psychiatrie (SchuPs) seit 2010

ANGEBOTE ZU DEN THEMEN

- **Stressbewältigung und Burnoutprävention**
- **Kommunikation und Präsenz**
- **Fortbildungen zu schulischen Konfliktfeldern und Schulentwicklung**
- **Coaching für Neue Autorität ab Sommer 24**
 - Handeln ohne Zwang und Gewalt
 - klare Verantwortlichkeiten und sichernde Vorgehensweisen
 - Angebote von Beziehung und Kooperation
 - selbst bei heftigsten Auseinandersetzungen in Verbindung bleiben
 - Absicherung der Autonomie aller Beteiligten, durch größtmögliche Transparenz im Vorgehen
- **Begleitung bei der Entwicklung von pädagogischen Konzepten**
- **Beratung für Lehrkräfte bei Herausforderungen im schulischen Alltag**
- **Familienberatung** bei Herausforderungen mit den eigenen Kindern und in der Partnerschaft
- **Einzelcoachings** zum Umgang mit den Herausforderungen des Lebens

Mein persönlicher Lebensweg als Mutter (zwei Söhne (2004/2012) in einem Patchwork-Familiensystem mit zwei "Bonuskindern" (2013/2016) und mein Erleben und Arbeiten als sog. "Stress-sensible High PerformerIn"/"Sensitive Striver" bereichern mein Arbeiten.

Eine Zusatzqualifikation im Bereich Geistige Heilweisen (ähnlich wie Reiki) ermöglicht auch das Arbeiten auf spiritueller Ebene