

ALEXANDRA BODEN

AUSBILDUNG 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

- **Fachcoach Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe FSBOP®**
- **Fachcoach Mobbing Prävention und Intervention FMPI®**
- ab Ende 2024 **Coach für Neue Autorität**
- **Entspannungstrainerin**
- **Geistige Heilung**
- **QiGong Trainerin i.A.**

- Fachtagungen zu den Themen: Resilienz, Achtsamkeit, Führungskompetenz, Coaching, Empowerment etc.
- Theaterpädagogik
- Anti- Aggressionstraining mit DOKI (dialogorientierter-körperlicher Intervention)
- Methodik und Didaktik in der erlebnispädagogischen Praxis im christlichen Kontext an Förderschulen
- Intuitives Bogenschießen und Einführung in die Initiatische Prozessbegleitung®
- Grundlagen des Stimmgebrauchs - Gesang und Stimmbildung
- Mitglied im Arbeitskreis Schule und Psychiatrie (SchuPs) seit 2010

ANGEBOTE ZU DEN THEMEN

- **Stressbewältigung und Burnoutprävention**
- **Resilienz und Gesundheitsfürsorge**
- **Kommunikation und Präsenz**
- **Konfliktbewältigung**
- **Erarbeitung von Haltungs- und Handlungskompetenzen im beruflichen Alltag auf Grundlage der Systemische Autorität**
 - 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
 - Schönes hat Vorrang

Zu diesen Themenbereichen biete ich Ihnen

- **Einzelcoaching/Beratung**
- **Teamfortbildungen**
- **Trainings**
- **Tages- und Wochenend - Retreats**

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 (unter anderem auch durch intensive Selbsterfahrung) im Bereich Geistige Heilweisen (ähnlich wie Reiki) ermöglicht auch das Arbeiten auf spiritueller Ebene/Energieebene