

ALEXANDRA BODEN

Fortbildnerin | Coach | Beraterin



ANGEBOTE

- Team- und Führungskräftefortbildungen
- Coaching und Beratung für Einzelpersonen und Teams
- Trainings zu Kommunikation, Präsenz und Konfliktkompetenz
- Tages- und Wochenend-Retreats zu Stressbewältigung und Resilienzförderung

THEMENSCHWERPUNKTE

- Stressbewältigung & Burnoutprävention
- Resilienz & Selbstfürsorge
- Systemische Neue Autorität
- Kommunikation & Präsenz im Beruf
- Konfliktbewältigung

ÜBER MEINE ARBEIT

Die Begleitung von Menschen und Teams in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen gestalte ich mit dem Ziel, innere Stabilität, Klarheit und Handlungsfähigkeit auch in herausfordernden Situationen zu stärken.

Meine Arbeit verbindet pädagogische, psychologische und systemische Ansätze mit Achtsamkeit, Präsenz und einer wertschätzenden Grundhaltung.

Dabei lege ich besonderen Wert auf einen respektvollen, authentischen und lösungsorientierten Umgang miteinander.

Als sogenannte "stressensible High Performerin" gehören Selbstreflexion, Entspannung und Achtsamkeit selbstverständlich zu meinem privaten wie beruflichen Alltag.

Meine Expertise stützt sich auf langjährige Praxiserfahrung, kontinuierliche Weiterbildung und gelebtes, lebenslanges Lernen.

Mein Leben in einem Patchwork-Familiensystem mit vier Kindern prägt meine Haltung und Arbeitsweise nachhaltig.

Ich arbeite mit Menschen, weil ich überzeugt bin, dass Entwicklung nur in Verbindung gelingt – mit Klarheit, Empathie und Humor.

Mit über 15 Jahren Berufserfahrung im Bildungs- und psychosozialen Bereich verbinde ich fundiertes Praxiswissen, methodische Vielfalt und eine klare, zugewandte Kommunikationskultur.

BERUFLICHER WERDEGANG

*Sonderpädagogin
für die Förderung der emotionalen Entwicklung
und Lernen*

- 15 Jahre Erfahrung durch Tätigkeiten in diversen Schulformen
- Aufbau eines Projekts für schulabsente Jugendliche
- Schulleitungsververtretung, Ausbildung von LehramtsanwärterInnen, Teambesprechungen
- schulischer Alltag mit psychiatrisch erkrankten Kindern und Jugendlichen
- Übergang Schule und Beruf
- Zusammenarbeit mit Jugendhilfe und Psychiatrie

Regieassistentin bei Film/TV-Projekten

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

QUALIFIKATIONEN

- Fachcoach Stressbewältigung & Burnout-Prophylaxe (FSBOP®)
- Fachcoach Mobbingprävention & Intervention (FMPI®)
- Coach für Neue Autorität (SYNA)
- SAM-Concept (laufend, bis 2026)
- Entspannungstrainerin
- Qi Gong-Trainerin i. A.
- Geistige Heilung
- Fortbildungen u. a. zu Resilienz, Achtsamkeit, Empowerment, Theaterpädagogik, Longevity, Mentale Gesundheit, Anti-Aggressionstraining (DOKI), Stimmbildung, Initiatische Prozessbegleitung®...

Kontakt

ABC DES LEBENS



ALEXANDRA
BODEN

www.abcdeslebens.de
Mobil: 0163-4981111
alexandra@abcdeslebens.de