

Kairos Coaching
Dr. Astrid Schürmann
Klaustaler Str. 35
10589 Berlin

+49 (0)30. 85 72 74 62
+49 (0)151. 54 98 50 59

as@kairos-schuermann.de
www.kairos-schuermann.de



Trainerin und Coach

Bewerbungstraining

- Stärkenanalyse
- Kompetenzprofil
- Stellensuche
- Bewerbungsmappe
- Vorstellungsgespräch

Zeit- und Selbstmanagement

- Individuelles Zeitverhalten
- Prioritäten setzen
- Tages-, Wochen-, Monatsplanung
- Stressmanagement
- Arbeitsorganisation
- Persönlichkeitsstile

Vortragstechniken und Präsentationen

- Kommunikation und Rhetorik
- Freie Rede
- Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Argumentation und Überzeugung
- Kreatives Schreiben

Optimierung von Arbeitsprozessen

- Methoden wissenschaftlichen Arbeitens
- Informationsrecherche
- Lerntechniken
- Arbeitsplanung
- Wissenschaftliches Schreiben

„Zumindest meine eigene Erfahrung besagt:
Wenn jemand vertrauensvoll seinen Träumen folgt und
danach strebt, so zu leben,
wie er es sich vorstellt, dann werden seine Erfolge jede
Erwartung übertreffen.“
(Henry David Thoreau)

„Die Zeit ist wie der Wind:
richtig genutzt, bringt sie uns an jedes Ziel.“
(Lothar Seiwert)

„Das Geheimnis des Erfolgs ist,
den Standpunkt des Anderen zu verstehen.“
(Henry Ford)

„Ohne Mut und Entschlossenheit kann man in großen
Dingen nie etwas tun,
denn Gefahren gibt es überall.“
(Carl von Clausewitz)

Ausbildung, Kompetenzen, Qualifikationen

Meine besten Kompetenzen entwickeln sich aus den Erfahrungen, die ich im Coaching und der Beratung mit Klienten und als Trainerin in der Vermittlung von Lehrinhalten an der TU Berlin und in verschiedenen Bildungseinrichtungen mit den Studenten und Teilnehmern gesammelt habe. Vertieft habe ich diese Erfahrungen durch eine Weiterbildung zur Hochschuldozentin/Trainerin für personale und sozialkommunikative Kompetenzen bei Marfels & Partner GbR und der atlop Berlin. Außerdem nehme ich jedes Jahr an Fortbildungen teil, bisher zum Kompetenzprofil und zur Potentialanalyse, zu Rhetorik und Selbstpräsentation, zum Kreativitätstraining und anderen Themen. Vor meiner Selbstständigkeit habe ich bereits in der Erwachsenenpädagogik gearbeitet, an der TU Berlin als Assistentin für Wissenschaftsgeschichte sowie am Landesmuseum für Technik und Arbeit in Mannheim und am Deutschen Museum in München als Wissenschafts- und Technikhistorikerin.

Was zeichnet mich aus?

- meine Lehrerfahrungen an der Technischen Universität Berlin in der Ausbildung von Studenten, die ich begleitend durch Weiterbildungen zur Erwachsenenpädagogik vertieft habe.
- meine Fähigkeit, für unsere Zusammenarbeit Methoden auszuwählen und zu entwickeln, mit denen die Teilnehmer am besten umgehen können und ans Ziel kommen.
- meine Berufstätigkeit im Öffentlichen Dienst, in der ich Karrierestrategien von Mitarbeitern, das Zeitmanagement von Führungskräften und die Bedeutung zwischenmenschlicher Kommunikation erlebt habe.
- meine eigenen Erfahrungen mit Veränderungsprozessen und Umbruchphasen.
- Neugier und Offenheit, Geduld, Zuhören können.

Was bereichert mich noch?

Segeln und das Schreiben von Kriminalgeschichten; außerdem bin ich beknennender Berlin-Fan und liebe es, durch die Straßen der Stadt zu streifen.

Mehr?

Wenn Sie weitere Informationen zu meiner Person wünschen, sende ich Ihnen gerne einen Lebenslauf. Bitte sprechen Sie mich an.