



Simone Brückner
Ihr Coach für frischen Wind und neue Töne

Simone Brückner

Als Diplom-Physikerin, Systemischer Business Coach und Moderne Mentaltrainerin stehe ich für eine systematische und analytische Herangehensweise gepaart mit aktuellen, fundierten Erkenntnissen aus Hirnforschung, Psychologie und Coachingpraxis.



25 Jahre Berufserfahrung in Industrie, IT-Unternehmen, Banken und Rückversicherungen in den verschiedensten Rollen, u.a. Management im globalen Kontext, bilden eine profunde Basis für meine Arbeit als Coach und Trainer.

Modernes Mentaltraining - „Werden Sie zum Regisseur Ihrer Gedanken!“

Basierend auf Ergebnissen moderner Hirnforschung und Psychologie lernen Sie Mentaltechniken, die Sie bei regelmäßiger Übung befähigen, geistig und körperlich zu entspannen, Stress abzubauen und trotz hoher Anforderungen gesund zu bleiben. Darauf aufbauend helfen Methoden zur Aktivierung eigener Ressourcen und zum Umgang mit möglichen Blockaden, Ziele leichter zu erreichen.

Besonders hervorzuheben ist das HeartMath®-Programm „Vorsprung durch Resilienz“, eine wissenschaftlich fundierte Methode zum Abbau von Stress und Stärkung der eigenen Widerstandskraft. Mittels Bio-Feedback wird der Erfolg der vermittelten Übungen unmittelbar visualisiert und die Integration in den Alltag wirkungsvoll unterstützt.

Ich biete Modernes Mentaltraining für Unternehmen mit verschiedenen Schwerpunkten in einem modularen, für Sie maßgeschneiderten Konzept an.

Als eines von bundesweit nur 360 Mitgliedern der Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) habe ich Zugang zu neuesten Studien und Ergebnissen moderner Hirnforschung und darauf aufbauender Konzepte, die in meine Arbeit einfließen. Zusätzlich absolviere ich gerade ein 2-jähriges Studium zum „Master of Cognitive Neuroscience“ (AON).





Einzelcoaching - „Lüften Sie Ihr Leben!“

In meiner Rolle als Coach ermutige ich meine Kunden, einmal gründlich „durchzulüften“, hinter verschlossene Türen zu blicken und frischen Wind in ihr Leben zu lassen. Durchzuatmen. Auf diese Weise entsteht Raum für neue Sichtweisen, Perspektiven, Ideen und Wachstum.

Der Kunde gewinnt an Entscheidungsspielraum, Umsetzungsstärke, Persönlichkeit und Authentizität.

Darüber hinaus stehe ich seit ca. 40 Jahren immer wieder selbst als Sängerin, Moderatorin und Vortragende auf der Bühne. Diese Erfahrungen bringe ich speziell in die Arbeit mit Klienten an Themen wie Lampenfieber, Präsenz, Authentizität und Performance ein.

Teamcoaching - „Veränderung lustvoll (er)leben“

Basierend auf meiner langjährigen Erfahrung in der Umsetzung von Change- und Sourcing-Prozessen in der IT unterstütze ich Teams in Phasen der Veränderung und ermutige Mitarbeiter und Manager, die Zukunft selber aktiv mitzugestalten.

Dank Erkenntnisgewinn und Neuorientierung während der Teamarbeit können Unternehmen im Wandel den Wind der Veränderung nutzen und wieder „Fahrt aufnehmen“.

Supervision und Mentoring - „Qualität und Wachstum“

Kollegiale Supervision ist als eine wesentliche Komponente der Qualitätssicherung für Coaches fester Bestandteil meines Produktportfolios.

Als Mentorin betreue ich werdende Coaches bei ihrer Ausbildung zum Systemischen Businesscoach und Berater an der Coaching Akademie Heidi Reimer.

Meine Philosophie

Meiner Überzeugung nach ist jeder Mensch einzigartig in seiner Persönlichkeit, seinen reichhaltigen Erfahrungen, Fähigkeiten und Potentialen.

Ich unterstütze meine Kunden darin, ihre ureigene Kraft, ihre Potentiale und Ressourcen neu oder wieder zu entdecken und diese vertrauensvoll und erfolgreich zur Realisierung ihrer Ziele und Visionen einzusetzen.

Sie finden in mir eine aufmerksame, empathische und wertschätzende Partnerin, die Kunden zielgerichtet und strukturiert bei der Arbeit an ihren individuellen Themen begleitet. Feedback und gezieltes Hinterfragen ermöglichen Reflexion und Standortbestimmung und generieren Ideen und Impulse für die eigene Entwicklung.

Kontakt:

Simone Brückner Coaching & Training
St.-Martin-Straße 53-55
81669 München

Tel: +49 170 79 111 30
Email: coach@simone-brueckner.de
Web: www.simone-brueckner.de



Simone Brückner
Ihr Coach für frischen Wind und neue Töne

Systemischer Business Coach, Mentorin, Ausbilderin – Ihr Nutzen –

- Zertifiziert durch den Deutschen Verband für Coaching und Training
- Branchenkenntnis aus 25 Jahren Arbeit in Banken und Rückversicherungen
- Hohe Flexibilität im Arbeiten aufgrund meines breiten Spektrums an Methoden und Herangehensweisen aus klassischer systemischer Coachingpraxis und Modernem Mentaltraining
- Hohe Qualitätsstandards dank meiner Tätigkeit als Mentorin und Co-Trainerin an der Coaching Akademie Heidi Reimer
- Fortwährende Qualitätssicherung, da ich regelmäßige kollegiale Fallsupervisionen mit Coach-Kollegen durchführe

Meine Kunden charakterisieren mich wie folgt:

Kompetent, herzlich, bedacht, begeisterungsfähig, professionell, erfahren, empathisch, wertschätzend, engagiert, hört gut zu, vertrauensvoll und vertrauenswürdig, unterstützend und bestärkend



Kontakt:

Simone Brückner Coaching & Training
St.-Martin-Straße 53-55
81669 München

Tel: +49 170 79 111 30
Email: coach@simone-brueckner.de
Web: www.simone-brueckner.de



Simone Brückner
Ihr Coach für frischen Wind und neue Töne

HeartMath® Coach, Trainerin, Ausbilderin – Ihr Nutzen –

- Wissenschaftlich bestens fundierte und in zahlreichen Studien belegte Methoden zum Umgang mit Stress und Aufbau der eigenen Widerstandskraft und Flexibilität (Resilienz)
- Einzelcoaching und Gruppenveranstaltungen
- Visualisierung der unmittelbaren Wirksamkeit dank Bio-Feedback (Pulsmessung) – Sie sehen den Unterschied!
- Als einzige externe Ausbilderin für HeartMath® Deutschland stehe ich für hohe Qualität

Mitarbeiter und Unternehmen profitieren von:

- Einer positiven Grundhaltung am Arbeitsplatz
- Höherer Widerstandskraft (Resilienz) und damit Burn-Out-Prävention
- Bessere Konzentration
- Wachsende Entscheidungsfähigkeit
- Sicheres Auftreten
- Mehr Kreativität
- Höhere gegenseitige Wertschätzung
- Bessere Kooperation und besseres Verständnis untereinander



Kontakt:

Simone Brückner Coaching & Training
St.-Martin-Straße 53-55
81669 München

Tel: +49 170 79 111 30
Email: coach@simone-brueckner.de
Web: www.simone-brueckner.de



Simone Brückner
Ihr Coach für frischen Wind und neue Töne

AFNB-Mitglied und Studium an der Academy of Neuroscience zum „Master of Cognitive Neuroscience“ – Ihr Nutzen –

- Wissenvermittlung erfolgt anschaulich und hirngerecht in Anlehnung an aktuelle Erkenntnisse der Neuroforschung
- Nachhaltiger Erfolg im Coaching da Veränderungsprozesse im Hinblick auf neuronale Abläufe und menschliche Verhaltensweisen unterstützt werden
- Bei Interesse und Bedarf:
Vorträge zu diversen Themen mit aktuellem neurowissenschaftlichem Hintergrund, z.B.
 - ⇒ Verhalten entsteht im Gehirn
 - ⇒ Lernprozesse – die Zukunft des Lernens
 - ⇒ Essen Sie sich schlau
 - ⇒ Emotionen verstehen
 - ⇒ Spitzenleistung entsteht im Gehirn
 - ⇒ Innere Stärke und Gelassenheit durch Achtsamkeit...



Kontakt:

Simone Brückner Coaching & Training
St.-Martin-Straße 53-55
81669 München

Tel: +49 170 79 111 30
Email: coach@simone-brueckner.de
Web: www.simone-brueckner.de