



# Helga Niederstätter

work smart, not hard

## Helga Niederstätter

Im Dorf 11 b, 39100 Bozen

Tel.: 335-6304688

train@helga-niederstaetter.it - www.helga-niederstaetter.it

Geboren am 10.06.1966 in Bozen



**Akademische Weiterbildnerin, diplomierte Gesundheitstrainerin, diplomierte Gestaltpädagogin und diplom. Kontextualcoach**

- Zeit- Ziel- Selbstmanagement
- Kommunikation, Kundenfreundlichkeit und Präsentationstechniken
- Kontextual Coaching Kompetenzen
- Office-Management und Aufräumprofi
- Gesundheitsmanagement "Be in Balance"
- Stressprävention & Resilienz
- Incentives für Fach- und Führungskräfte



### **Hobbies:**

Natur, Genuss und Reisen.... und alles was mit Bewegung und Freude zu tun hat (Tourenski, Mountainbiken, Langlaufen, Laufen, Klettern, Wandern, Tanzen, Segeln und Kochen)



### **Eigenschaften:**

kommunikativ, zielstrebig, flexibel, powerful und sportlich



### **Motto:**

"Wer selbst nicht brennt, kann andere nicht entzünden" (Augustinus)



### **Meine Philosophie:**

Ich sehe mich als Botschafterin für mehr Lebensqualität und Lebensfreude mit dem Ziel das alltägliche Leben im Job und Alltag besser zu meistern. **"Work smart – not hard"**

## **MEINE MOTIVATION ALS TRAINERIN:**

Seit über 25 Jahren arbeite ich erfolgreich mit meinen Kunden zusammen. In praxisnahen und zielgerichteten Seminaren und Trainings vermittele ich erprobtes Wissen, kreative Methoden und Erfahrung mit Spaß und Gelassenheit.

Für mich es wichtig, dass sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nach dem Training mit Hilfe der von mir bereit gestellten Werkzeuge weiterentwickeln. Sie sollen Ansporn folgen, Neues auszuprobieren und Altes hinter sich zu lassen.

## **LERNMETHODEN – let me INFOtainU**

Ich biete einen bunten Strauß an Ideen, Wissen, Kompetenzen und Methoden: gehirngerecht, ganzheitlich, praxisnah und lebendig!

## **AUSBILDUNG: lebenslanges Lernen**

### **Akademisch geprüfte Weiterbildnerin**

- 1996 – 1998 (4 Semester):  
**Universitätslehrgang für pädagogische Mitarbeiter der Weiterbildung** an der Geisteswissenschaftlichen Fakultät der Universität Innsbruck/Freiburg

### **Diplomierte Gesundheitstrainerin**

- 2004-2006 (4 Semester):  
Ausbildung an der UMIT the health & life science University in Hall/Tirol zur **diplomierten Gesundheitstrainerin** mit ausgezeichnetem Erfolg (1030 Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis) Abschlussarbeit "Stressprävention"
- **Gesundheitsvorsorge und Wellness mit den Schwerpunkten:** Präventivmedizinische Grundlagen, Haltungs- und Bewegungsprävention, Herz-Kreislaufprävention, Ergonomie, Entspannungs- und Atemtraining, Wellness, Gesunde Ernährung und Stressmedizin



### **Diplomierte Gestaltpädagogin**

- 2011-2012 Diplomlehrgang:  
**Ausbildung zur Gestaltpädagogin** Selbstcoaching, soziale Kompetenzen, kreative Gruppenarbeit (19 Module) AGB Akademie für Gruppe und Bildung / Gestaltpädagogik Österreich



### **Lehrgang zum diplomierten Kontextual Coach by Prof. Warschwaski**

- 2015-2017 erfolgreich abgeschlossener Lehrgang  
**Kontextual Coaching** mit Prof. Dr. Peter Warschawski - München/Nürnberg/Zürich. Dieses Diplom wird von EXLNZ Institut verliehen. Der Lehrgang wird von ZfU International Business School organisiert.



### **VERTIEFENDE, ERFOLGREICH ABGESCHLOSSENE LEHRGÄNGE:**

- 2006- 2008 NLP (Neurolinguistisches Programmieren) Practitioner-Level. 2008-2009 NLP (**Neurolinguistische Programmieren**), Master
- 2010 **Mentaltrainerausbildung** (5 Module) an der BSA-Akademie München, Hochschule für Gesundheit und Prävention
- 2010 **Ausbildung zum Life-Coach** - 8 Module - im Bildungshaus Neustift, Brixen
- 2012 **Stress- und Gesundheitscoach** – 3 Module an der AGB Akademie für Gruppe und Bildung/Gestaltpädagogik, Österreich
- 2013 **Powerbrain** – Angewandte Mentalstärke
- 2013 **Ausbildung zur Stressberaterin** an der BSA-Akademie München, Hochschule für Gesundheit und Prävention
- 2012-2013 **Systemische Managementausbildung** "Systemisch denken und handeln"
- 2014: Lehrgang "**Gesund führen**" (7 Module), Stiftung Vital, Bozen

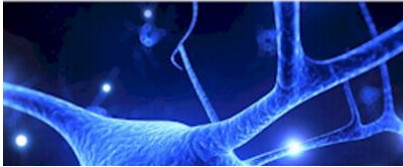


### **LIZENZIERUNGEN:**

- **Lizenzierte Powerbrain-Trainerin, (München):** Mentaltraining und Gehirnaktivierung
- **Lizenzierte TEMP-Methode: (2015)** Das Konzept für Ihren unternehmerischen Erfolg
- **Lizenzierte Persolog Trainerin seit 2000:** "Sich und andere besser verstehen beruflich und privat das Beste erreichen". Verkaufstraining, Teamentwicklung, Zeitmanagement und Stressmanagement"

**Helga** Mitgliedschaft:

- **Seit 2013 Mitglied der AFNB** (Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement)
- **Seit 2015 Mitglied von „Top 100 Trainer Excellence“ – let me INFOtainU**



**Helga** SCHULAUSSBILDUNG UND BERUFSWEG:

- Staatliche Fachlehranstalt für Kaufmännische Berufe "Robert Gasteiner" in Bozen
- Staatliche Fachlehranstalt für Kaufmännische Berufe in Brixen, Abschlussdiplom für Fachkräfte für Fremdenverkehr
- 1984 – 1985: Sekretärin bei der Firma Loeff-System-Italiana in Bozen (Büro- und Organisationsysteme)
- 1986 – 1989: Geschäftsführerin bei Firma Mapetz GmbH in Bozen
- 1989: First Certificate in Englisch (University of Cambridge) 6 Monate
- 1990: ESF-Lehrgang für Marketing & Kommunikation (6 Monate)
- 1990-1993: Marketingassistentin und Direktionsassistentin bei der Firma THUN (Peter Thun)
- 1993 -1997: Direktionssekretärin von Dr. Werner Stuflesser und Leitung des Zentralsekretariats. Erste Trainingserfahrung zusätzlich zur Berufstätigkeit
- **ab 1997 selbständige Trainerin in der Erwachsenenbildung**

**Helga** Referenzen: [www.helga-niederstaetter.it](http://www.helga-niederstaetter.it)