



Helga Niederstätter

work smart, not hard

Helga Niederstätter

Via in Villa 11 b 39100 Bolzano

Tel.: 335-6304688

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

Docente accademica di formazione continua

Trainer della salute diplomata

Pedagoga della Gestalt diplomata

20 anni di esperienza con specializzazione nei seguenti ambiti

L'eccellenza in ufficio: *dirigenti e specialisti qualificati grazie al know-how*

- Autogestione tempo-obiettivo: più tempo a disposizione
- L'ABC della gioia di lavorare: consigli e trucchi per la quotidianità professionale
- Un ufficio ordinato ed efficiente
- Il coaching come competenza dirigenziale: il modello G.R.O.W.
- La "donna 25 ore"
- Il segreto "speciale" della simpatia
- Con stile verso la meta: forme di gestione moderne
- Fornire un buon feedback
- La tecnica delle domande semplificata
- Il giusto tono al telefono
- Training della personalità: "Capire meglio se stessi e gli altri"
- Stress.Resistenza.Forza: prevenzione dello stress come tema del futuro
- Be in Balance: efficienti e felici
- Salute: in forma a livello mentale, in forma al lavoro
- Training mentale: dispiegare le proprie possibilità
- Powerbrain "In forma a livello mentale e al lavoro con l'attivazione della mente"
- Presentare efficacemente, convincere positivamente
- Il metodo TEMP: i metodi migliori per il successo aziendale

La passione per l'insegnamento

20 anni di esperienza professionale: dalla prassi per la prassi

Referenze

- Foradori Elisabetta – Mezzolombardo
- Ampeleia – Toscana
- Oberauch Zitt Bolzano – Merano
- Lodenwelt Vintl
- Technoalpin SpA
- Finstral SpA

- Loacker SpA
- Pompadour Tè Srl
- Schloss Hofen – Bregenz
- Illwerke Vkw – Bregenz
- Scuola professionale Landesberufsschule Dornbirn
- Cantina Kornell - Terlano
- Cantina Foradori - Mezzocorona
- WIFI - Bolzano
- RMA Vienna
- Gornale distrettuale Bezirksblätter Lienz
- Unione agricoltori e coltivatori diretti sudtirolesi
- Federazione delle Cooperative Raiffeisen - Bolzano
- Consorzio dei Comuni della Provincia di Bolzano
- Wild Metal - Vipiteno
- Künstdünger Srl - Silandro
- Operalp - Salewa
- Accademia Europea - EURAC
- Federazione delle Cooperative Raiffeisen - Bolzano
- Schloss Hofen - Bregenz
- RMA Vienna e Lienz
- Hotel Jolly - Berlino
- Comuni Bolzano/Merano/ Barbiano
- Hotel Lagrein - Scena
- Hotel Küglerhof - Tirolo
- Hotel Jolly - Berlino
- Amministrazione provinciale “Provincia Autonoma di Bolzano”
- Azienda sanitaria Bressanone/Merano/Bolzano
- Scuola professionale provinciale Silandro
- Associazione turistica Tirolo/Alta Val Pusteria
- Prinoth, Vipiteno
- Cassa Raiffeisen Merano/Bassa Valle Isarco/Villabassa/Val Venosta
- Banca Popolare dell’Alto Adige
- SVP – Südtiroler Volkspartei
- THUN SpA
- Seeber SpA
- Athesia Srl
- Alupress – Bressanone
- Heiss Fensterbau
- Sarnier Lamellierholz
- Alpi-Fenster
- Selva Style
- Terme Merano
- Brennercom – Bolzano
- Dr. Schär – Lana
- EOS, Bolzano
- Libuss – Bolzano
- ecc.

Continuiamo a crescere!

Docente accademica certificata di formazione continua

1996 – 1998 (4 semestri): corso di laurea per collaboratrice pedagogica nel perfezionamento professionale, Facoltà Umanistica di Innsbruck/Friburgo.

Trainer della salute diplomata

- 2004-2006 (4 semestri): formazione alla UMIT the health & life science university a Hall/Tirol per trainer della salute diplomata con esito eccellente (1030 unità didattiche teoriche e pratiche).
- Promozione della salute e wellness con focus su fondamenti di medicina preventiva, tutela della postura e della mobilità, protezione del sistema cardio-circolatorio, ergonomia, training del rilassamento e della respirazione, benessere, alimentazione sana. Tesi di laurea sulla prevenzione dello stress.

Pedagoga della Gestalt diplomata

2011-2012 Corso di studi: formazione di pedagoga della Gestalt

Autocoaching, competenze sociali, gruppi di lavoro creativo (15 moduli)

AGB Akademie für Gruppe und Bildung / Gestaltpädagogik Österreich

Percorsi formativi

2006- 2008 Professionista NLP (programmazione neurolinguistica)

2008-2009 Master NLP

2010 Formazione per trainer mentale (BSA-Akademie München, Hochschule für Gesundheit und Prävention) – 5 moduli

2010 (19.02 – 18.09) Formazione per Life-Coach presso il Centro Convegni Abbazia di Novacella – Bressanone

2012 Coach stress e salute – 3 moduli (9 giorni) AGB Akademie für Gruppe und Bildung / Gestaltpädagogik Österreich

2013 Powerbrain – Forza mentale applicata (4 giorni)

2013 Consulente in materia di stress (BSA-Akademie München/ School for Health Management)

2012-2013 Formazione sistemica in materia di gestione - Pensare e agire sistematicamente – AGB Österreich (maggio 2012 – giugno 2013 – 9 moduli)

12.12.2013 5° Forum scientifico internazionale – The best of Neuroscience - Colonia

14/15.03.2014 Congresso dei trainer a Berlino

Dal 28.07 al 1.08.2014 Certificazione Persolog (aggiornamento del 2000)

Certificazione Persolog - modello stress – agosto 2014

17-19.08.2014 “Superamento dei propri limiti” con il prof. Warschafski – ZFU Zurigo

14-19.09.2014 Viaggio didattico “Trainer della salute” – BSA München – School für Health Management scuola superiore riconosciuta dallo Stato

Corso di studi “Promozione della salute” 2014 (7 moduli) con la Fondazione Vital di Bolzano

Superamento dei propri limiti – prof. dr. Peter Warschawski – Monaco

Motivazione intrinseca – Powerbrain Institut Monaco – 25-26.10.2014

Metodi di apprendimento creativo – 30.11.2014

Coaching contestuale con il prof. Peter Warschawski – 2015-2017 (Monaco/Norimberga)

Trainer Powerbrain CERTIFICATA (Monaco) dal 2013 (training e attivazione della mente)

METODO TEMP CERTIFICATO (il concept per il vostro successo aziendale)



Trainer della personalità Persolog CERTIFICATA

“Comprendere meglio se stessi e gli altri: ottenere il meglio dalla vita privata e professionale”

- Training di vendita
- Sviluppo di un team
- Gestione del tempo
- Modello stress



FORMAZIONE SCOLASTICA

- Istituto professionale di Stato per il commercio a Bolzano
- Istituto professionale per il commercio a Bressanone, diploma di tecnico turistico

PERCORSO PROFESSIONALE: dalla prassi per la prassi

- 1984 – 1986:
Segretaria presso l'azienda Loeff System Italiana a Bolzano (cancelleria e strumenti di archiviazione)
- 1987 – 1989:
Amministratrice azienda Mapetz Srl a Bolzano (articoli promozionali)
- 1990-1993:
Assistente marketing e di direzione presso l'azienda THUN (Peter Thun), organizzazione del team Thun
- 1993 -1996:
Accademia Europea – Segretaria di direzione del dott. Werner Stuflesser (Organizzazione e organizzazione procedurale, così come direzione della segreteria centrale)

TRAINER LIBERA PROFESSIONISTA NELLA FORMAZIONE PER ADULTI:

da gennaio 1997 trainer e consulente libera professionista

I MIEI HOBBY

Natura, gusto, viaggi e tutto ciò che è legato al movimento e alla gioia (sci alpinismo, mountain-bike, sci di fondo, corsa, arrampicata, escursionismo, danza)

IL MIO MOTTO

“Chi non arde non può infiammare gli altri” (Agostino)

LA MIA FILOSOFIA

Mi considero ambasciatrice di una maggiore qualità della vita e gioia di vivere, con l'intento di gestire al meglio la quotidianità professionale e privata di tutti i giorni, all'insegna della leggerezza!

METODI DI APPRENDIMENTO

Offriamo una variegata gamma di idee, conoscenze, competenze e metodologie pratiche, vivaci e stimolanti

L'obiettivo della nostra formazione continua

- Gioia di apprendere
- Veicolo di conoscenza (risvegliare le emozioni, trasmettere sapere)
- Supporto alla percezione di sé e all'autoriflessione
- Indagine e cambiamento dei modelli di pensiero e comportamentali
- Potenziamento e consapevolezza delle risorse
- Trasmissione e pratica di metodi, strategie e tecniche