



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

Selbstmanagement- und Effizienztrainerin

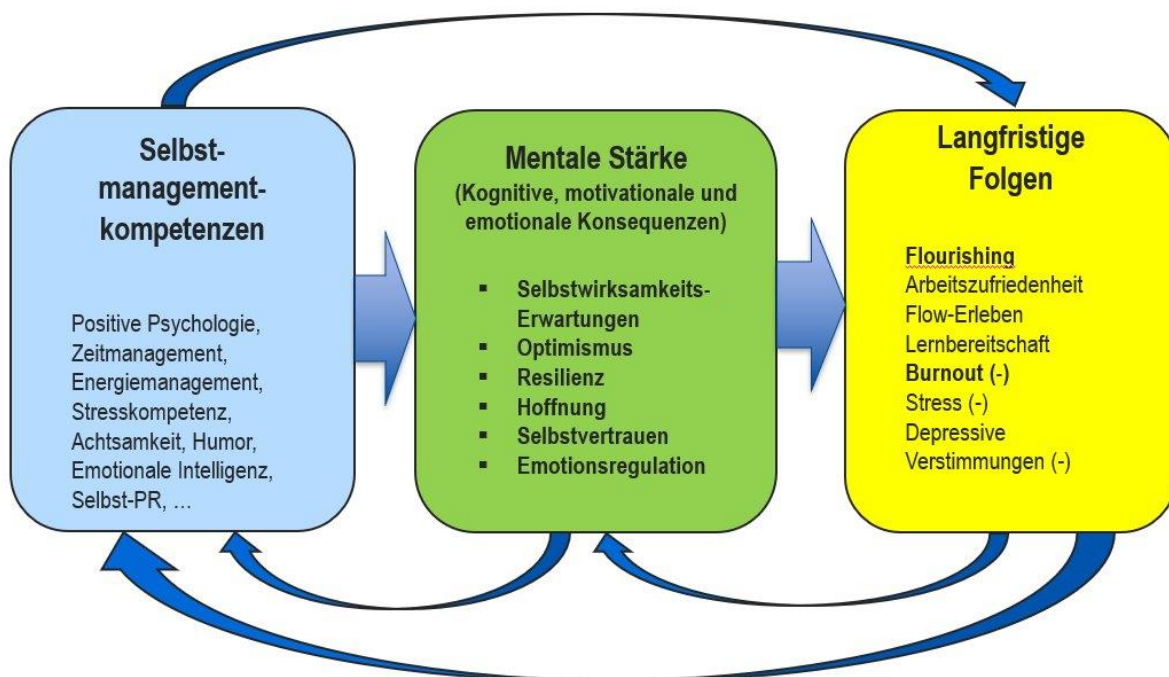
25 Jahre Seminar Knowhow gehirngerecht. einfach. lebendig

let me infotain U



UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU

Das Modell des Positiven Selbstmanagements





Themenschwerpunkte:

- Positives Selbstmanagement und Motivation
- Zeit- Ziel- und Selbstmanagement
- Gesundheitsmanagement "Be in Balance"
- Stressprävention & Resilienz
- Emotionale und kommunikative Intelligenz
- Feedbacktechnik
- Coaching Kompetenzen für Führungskräfte
- Individuelles Wanderprogramm und Lernkonzepte



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:

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 infotain U

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

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



Eigenschaften:

Schwungvoll und humorvoll, kommunikativ, offen und neugierig, kompetent, flexibel, powerful und sportlich



Lehrgänge und Weiterbildungen:

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 Stressprävention 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. Kreative Lernmethoden für nachhaltiges Lernen.

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.



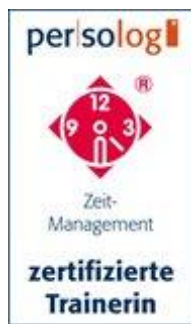
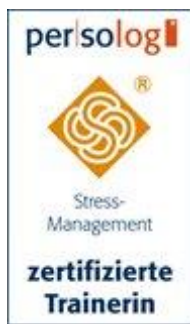
VERTIEFENDE, ERFOLGREICH ABGESCHLOSSENE LEHRGÄNGE:

- 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 **Lizenzierung 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
- 2017/18: Coachinglehrgang mit Prof. Warschawski
- 2019: Wanderführererausbildung AVS – Alpenverein
- 2019: **Gehirn für Einsteiger** (4 Tage) mit Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia
- 2020: Lehrgang „Emotionale Intelligenz - Herzensbildung“ mit Dr. Charmaine Liebertz
- 2020 Seminar mit Dr. Britt Hölzel AFNB – Mit Achtsamkeit dem Stress entkommen
- 2021 Ausbildung zum zertifizierten Anwender/in der Positiven Psychologie – DACHPP mit Dr. Daniela Blickhan

Helga

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". Persönlichkeitstrainerin, Teamentwicklung, Zeitmanagement und Stressmanagement" – **Auffrischung 2019**
- **Lizenzierte Trainerin** „Positives Selbstmanagement und mentale Stärke im Arbeitsleben“ von Prof. Dr. Ottmar Braun – Universität Koblenz/Landau





Mitgliedschaften:

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



Online-Bewertung:

Lesen Sie meine Online-Bewertung auf Proven Expert www.provenexpert.com



SEHR GUT

184 Bewertungen

Frau Niederstätter schafft es immer wieder die Teilnehmer zu begeistern. Besonders hervorzuheben ist die lebendige und angenehme Art und Weise, mit der Frau Niederstätter ihr Wissen vermittelt. Ihr gelingt es auch langjährig erfahrene Mitarbeiter für die Inhalte zu begeistern. Die Leistung von Frau Niederstätter durch die Teilnehmer wird stets als weit überdurchschnittlich bewertet. War bis jetzt die beste Referentin die wir hatten. Die Weiterempfehlung ihrer Seminare ist dementsprechend außergewöhnlich hoch. **Iwan Pigneter, HR Manager, Spezialbier-Brauerei FORST AG**
Ich erteile die Zustimmung für die Verwendung der Daten gemäß D.LGS.196/03.

Ich erlaube die Verarbeitung meiner Daten laut Art. 13 des ital. GVD 196/2003 und Art.13 des EU-Reglements.

- Die Unterfertigte bestätigt die Korrektheit der im vorliegenden Lebenslauf angegebenen Informationen gemäß Art. 46 "Dekret des Präsidenten der Republik Nr. 445 vom 28.12.2000".

Helga Niederstätter