

Julia Flittner

(Arbeits- und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin und Gesundheitscoach)



Qualifikationen

- Dipl.-Psychologin (Schwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie, Gesundheitspsychologie)
- Systemischen Beraterin (München, Gesellschaft für systemische Therapie und Beratung) und systemische Paar- und Familientherapeutin (Hamburg, Institut für systemische Praxis)
- Gesundheitscoach (Hannover, HoppLa Coaching / Consulting Dr. Lauterbach)

Erfahrungen

- Konzeption und Moderation von Workshops zu den Themen Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Führung und Gesundheit, Arbeitssituationsanalysen.
- Beratungsgespräche mit psychisch belasteten Mitarbeitern, Kooperation mit Kliniken und ambulanten Versorgungseinrichtungen.
- Mehrjährige Tätigkeit als interne Personalentwicklerin und im innerbetrieblichen Gesundheitsmanagement (Beratung und Coaching von Führungskräften zu Personalentwicklungs- und Gesundheitsthemen, Unternehmensweite Gesundheitsbefragung, Moderation von Workshops).
- Entwicklung und Durchführung von Fortbildungskonzepten und Train-the-Trainer Seminaren zum Thema Depression/Umgang mit Depression und anderen psychischen Erkrankungen für verschiedene Multiplikatorengruppen (u.a. Hausärzte, Hebammen) im Projekt „Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.“, Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Selbstständige Tätigkeiten (Trainings mit Schwerpunkten Kommunikation, Teamentwicklung, Konflikt, Gesundheitsförderung).

Leistungsschwerpunkte

- Konzeption und Umsetzung von Workshops und Trainings zu den Themen Kommunikation, Zusammenarbeit, Konfliktkompetenz, Führung und Gesundheit.
- Arbeitssituationsanalysen.
- Psychologische Beratung und Gesundheitscoaching (Themenschwerpunkte: persönliche Belastungssituationen und Veränderungsprozesse, Konflikte, Balancen und Gesundheit)

Persönliches

- Jahrgang 1977, verheiratet, 2 Kinder, leidenschaftliche Tänzerin und Yogini

Kontaktdaten

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg (HH-Innenstadt, U/S-Bahn Jungfernstieg)

Mobil: 0177/7835380

jf@beratersystem-hamburg.de www.beratersystem-hamburg.de