



WANDELPLAN

Wirken. Wachsen. Werden.

Ingrid Berger



Jahrgang 1978 · Standort: München · Fremdsprachen: Englisch

„Selbstklärung ist der wichtigste Schritt, um eine nachhaltige Veränderung einzuleiten und in Führung zu gehen. Ein stilles Bewusstsein ist dabei eines der wirksamsten Tools, denn Stille ist niemals leer. Sie ist voller Antworten.“

| | |
|------------------------------|---|
| Zielgruppen | Einzelpersonen, Führungskräfte auf mittlerer Management-Ebene |
| Arbeitsschwerpunkte | Achtsamkeitsbasiertes Coaching im Beruf: konzentrierter sein, effektiver arbeiten, gekonnt priorisieren und gelassen mit Konflikten umgehen, Betriebliche Gesundheitsförderung: produktiv und gelassen am Arbeitsplatz durch Körper und -Mentaltraining |
| Branchenerfahrung | Verlagswesen, Ministerien, Medien- und Versicherungsbranche, Pharmaindustrie |
| Beruflicher Werdegang | Umfassende Erfahrung im internationalen Projektmanagement Über 10 Jahre Erfahrung als Group Fitness Expertin & Personal Trainerin |



WANDELPLAN

Wirken. Wachsen. Werden.

Qualifikationen / Ausbildungen

- **01/2014 – 07/2015**
Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit DFME (Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit), Oldenburg (770 Stunden)
- **1999-2005**
Studium der Biologie - Julius-Maximilians-Universität Würzburg
Schwerpunkte: Biochemie, Neurobiologie, Mikrobiologie, Humangenetik

Weiterbildungen

- Psychische Gefährdungsbeurteilung Oktober 2017 (Akademie für PPT e.V.)
- Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz April 2017 (Forum Achtsamkeit)
- Kongress Meditation & Wissenschaft November 2016 (Oberberg Stiftung)
- Gewaltfreie Kommunikation November 2015
- 200 h Yoga Teacher Training 2020
- 7-tägiges Stille Retreat (Vipassana & Samatha) bei Charlie Pils Juni 2019
- 3-tägiges Stille Retreat bei Charlie Pils 2018
- Meditations-Wochenende mit Khenpo Kunga November 2017 (Tergar Meditationsgemeinschaft e.V.)

Lebenslauf

- **seit 07/2015**
Coach für Achtsamkeit & Resilienz, Expertin für Body & Mind
- **seit 01/2008**
Fitness- und Personal Trainerin Leitung von Präventionskursen
- **03/2013 - 09/2017**
Projektmanagerin, Qualitäts- und Behördenbeauftragte klinische Studien Deutsches Schwindel- und Gleichgewichtszentrum Klinikum der Universität München
- **07/2009 – 02/2013**
Clinical Trial Manager (Vollzeit) SuppreMol GmbH, Martinsried
- **09/2005 – 06/2009**
Clinical Research Associate (Vollzeit) IST GmbH, Mannheim; PPD, München
- **06/2005 – 08/2005**
Wissenschaftliche Mitarbeiterin Lehrstuhl Humangenetik, Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Ein Auszug unserer Referenzen von WANDELPLAN

Bayer, Budenheim, Chemion, Congstar, Deutsches Rotes Kreuz, dwpbank, Evonik, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Goodbaby, Gothaer, Hettich, Horváth & Partner, Hoya, Insite, Klinikum Aschaffenburg-Alzenau, Volksbank Köln Bonn eG, Mazda, neues handeln, Puma, Prym, Rebional, RWE, Toyota, Warema, WP, BADW, DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, dkfz., Die Junge Akademie, Engagement Global, Forschungszentrum Borstel Leibniz Lungenzentrum, International Graduate Centre for the Study of Culture, Gess, Justizakademie des Landes Nordrhein-Westfalen, Justus-Liebig-Universität Giessen, Landeshauptstadt Düsseldorf, Leopoldina Nationale Akademie der Wissenschaften, Leibniz Universität Hannover, Universität Duisburg-Essen, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Ruhr Universität Bochum, Stiftung Mercator, TH Aschaffenburg, Technische Universität München, ZWM Zentrum für Wissenschaftsmanagement