

Trainerprofil



Sonja Förster

Geschäftsführerin
valyou! Beratung Training Coaching GbR

Geb. 13.08.1971

M.0175 523 13 13
T. 0551 521 37 31
foerster@valyou-training.de

Studium/Engagements

Dipl. Sozialpädagogin
Dipl. Sozialarbeiterin

Studium: Sport/Biologie Lehramt

Vorstandsmitglied des Bundesverbandes
Individual- und Erlebnispädagogik e.V.

Kernkompetenzen

**Management- und Teamtraining für
Unternehmen und Institutionen**

Schwerpunkte:

Leadership
Teamentwicklung
Kommunikation und Konfliktmanagement
Moderation und Präsentation
Selbstmanagement und Work-Life Balance
Pferdetraining
Coaching

Qualifikationen

Bereich Outdoor

Outdoortrainerausbildung (GFE)
Seil- und Kletterausbildung (GFE)
Trainee Programm (GFE)
Kletterfortbildung(Schwerpunkt Vorstieg und
Sicherung im Naturfels) (GFE)
Ropes Course Trainerin (Seilgarten
Salzgitter/ERCA)

Bereich Business/Management

Business Trainerin (V.I.E.L. Coaching + Training)
Ausbildung in nondirektiver Beratung/
klientenzentrierte Gesprächsführung (Uni Kassel)
NLP Trainerin (DVNLP)
Fachberaterin Psychotraumatologie
Systemischer Coach (DVNLP)
Systemische Ausbildung i.A. (Inntal Institut)
Tai Chi Lehrerin (TAO-Zentrum Mannheim)

Berufliche Erfahrung

Seit 1997 aktiv als Trainerin für unterschiedliche Unternehmen und Institutionen tätig. Zum Beispiel für: Lieken Urkorn Brot- und Backwaren GmbH, fme AG, Aol, Aon, acando, Deutsche Bank, Autoscout24, Targit GmbH, Öffentliche Versicherung Braunschweig, Ottobock, Universität Lüneburg, Technische Universität Clausthal, Studentenwerk Kassel, Lukas Werke, Freestyle, Younit, Landessportbund Niedersachsen.

Vieles ist **möglich**, was vorher unmöglich erschien!