



*“Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.“ (aus Spanien)*

## Profil

### Sandra Barth

Alles was wir tun, in der Arbeit und in unserem gesamten Leben, kann uns Freude machen und erfüllen und es kann auch etwas sein, was uns anstrengt und herausfordert. Menschen bei diesen Herausforderungen sowohl des Alltags, als auch in kritischen Situationen zu begleiten und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie ihre Arbeit und ihr Leben erfolgreich und erfüllend meistern, das treibt mich an. Menschen in ihre Stärke bringen und das am besten auf eine gesunde Art und Weise, macht den Kern meiner Arbeit aus.

Ich begleite Menschen auf sehr empathische und gleichzeitig klare und zielgerichtete Art und Weise. Meine ungewöhnliche Kombination von Businesssthemen, ausgeprägten Softskills und einem fundierten Gesundheitswissen machen es möglich, Ihr Anliegen von vielen Seiten zu beleuchten. Egal ob im Training, Coaching oder in der Beratung, es sind die Menschen, die mir am Herzen liegen und die ich individuell und achtsam zu ihrem persönlichem Erfolg begleite.

## Kernkompetenzen

Alle Themen rund um die psychosoziale Gesundheit:

- Gesund führen – sich selbst und andere
- Resilienz - die Widerstandskraft stärken
- Gesundes Team
- Gesund kommunizieren
- Burnout: Vorbeugen und Umgang
- Achtsamkeit im Unternehmen
- Stressmanagement
- Ganzheitliches, sinnerfüllendes und wachstumsorientiertes Handeln
- Emotionale und spirituelle Intelligenz in Unternehmen  
Spirituelle Intelligenz wird immer bedeutsamer, da kognitive und emotionale Fähigkeiten vielfach nicht mehr ausreichen, um Antworten auf die aktuellen Fragen unserer Zeit zu finden
- Persönliche (Führungs-)Entwicklung

Aus- und Weiterbildung:

- Train the Trainer

## Tätigkeitsfelder

- Training und Coaching
- Führungskräfteentwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Teamentwicklung
- Supervision

## Persönliche Entwicklung

- langjährige Coach und Trainerin für Kommunikation, Train the Trainer und Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften, Mitarbeitern und Privatpersonen
- Fachtrainerin (Versicherungskammer Bayern)
- Produktmanagement (Versicherungskammer Bayern)

- Traineeprogramm (Versicherungskammer Bayern)
- Stadtführerin in München (Stattreisen)
- Bankkauffrau

### Ausbildung

- Integrales Handeln (Rolf Lutterbeck)
- Systemische Beraterin für Organisationsentwicklung und Change-Management (Team P)
- Aufbauausbildung zum Gesundheitscoach (IPEG)
- Trainer- und Moderatorenausbildung (Team Schuster Consulting)
- Drei fundierte und umfassende Yogalehrer und Meditations-Ausbildungen
- Coach-Ausbildung (factor P)
- Diplom-Geographin (TU München)
- Ausbildung zur Bankkauffrau

### Weiterbildung

- Regelmäßige Supervisionsgruppe
- Zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Spiritualität, Yoga und Meditation
- Online-Jahrestraining in Gewaltfreier Kommunikation
- Seminar und persönliches Coaching in Gewaltfreier Kommunikation
- Kreative Visualisierung an Flipchart und Pinnwand (Team Schuster Consulting)
- Konfliktmanagement (Team Schuster Consulting)
- Structogram-Trainerin (Ralf China)
- Psycho-Physiognomik/TypHolistik®,  
FactorP Leadership Development Ltd.