

## KAREN HOFFMANN



*Ich bin überzeugt, dass wir glücklich, zufrieden und erfolgreich leben, wenn wir unsere eigenen Ressourcen sehen und aktivieren.*

### ÜBER MICH

- Ich bin am 30. August 1974 in Halle/S. geboren.
- Ich bin Wahlhamburgerin und in der Welt zuhause.
- Ich bin Mutter zweier erwachsener Kinder, Tochter, Schwester, Tante, und Partnerin.
- Ich bin Kulturwissenschaftlerin, Kommunikationsberaterin, Coach, Mediatorin und Trainerin.
- Ich bin Referentin für interne Kommunikation bei Dataport A.ö.R. und Dozentin für Storytelling an der Akademie für Publizistik.

### DAVON PROFITIEREN SIE:

Wir arbeiten aufgabenbezogen, ressourcen- und lösungsorientiert sowie idealerweise ergebnisoffen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und die persönliche und berufliche Entwicklung von Einzelpersonen oder Teams im privaten und beruflichen Umfeld zu unterstützen. Wir greifen Tendenzen der Selbstverantwortung auf, um die individuellen Ressourcen auf mentaler und körperlicher Ebene zu aktivieren.

### MEINE THEMEN, WERKZEUGE UND METHODEN

Im Pausen-Raum konzentrieren wir uns nicht auf bestimmte Methoden. Wir bieten Beratung, Coaching und Mediation ebenso wie Trainings, Workshops und Seminare. Welche Form der Arbeit wir wählen, hängt individuell vom Bedürfnis unseres/r Klienten ab.

#### Angebote für Privatpersonen (Auszug)

- „Hochsensibel leben“ (unterschiedliche Angebote für „Betroffene“, Eltern, Pädagogen oder Personalverantwortliche bzw. -entwickler)
- „Glücklich allein, zu zweit oder zu dritt?“ (Beratung und Mediation für Paare und Familien)
- „Der nächste Schritt“ (Coaching zur Karriereplanung)
- „Ist das eine Krise oder kann das weg?“ (Angebote bspw. im Bereich Quarter Live-Crisis oder Midlife-Crisis)

#### Angebote für Unternehmen (Auszug)

- Systemische, ressourcenaktivierende Organisationsentwicklung
- Konflikt- und Verhandlungsmanagement für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Führungskultur und Führungskräfteentwicklung

#### Seminare und Trainings (Auszug):

- „Hochsensibel lieben und leben“ (diverse Angebote für Privatpersonen)
  - „Wie können wir führen, wenn Führung nicht mehr en vogue ist? (Angebot für Führungskräfte, die sich selbst überprüfen wollen)
  - „Lebenskrise mit 25? Was kommt danach?“ (Angebot für Mittzwanziger (und ggf. deren Eltern), die in der Quarter-Life-Crisis stecken
- DAVON PROFITIEREN SIE

### MEINE QUALIFIKATIONEN (AUSWAHL)

- Systemisch psychologischer Beraterin und Mediatorin (HISL, Hamburg)
- Systemischer Coach (Coaching Akademie, Hamburg)
- Systemisch psychologische Paar- und Familientherapeutin in Ausbildung (HISL)
- PR-Beraterin (DAPR)
- Kulturwissenschaftlerin (Universität Lüneburg)