

# KURZPROFIL JULIA SEEGBARTH



ACHTSAM & GESUND LEBEN



## KERNKOMPETENZEN

- Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin
- MBSR-Lehrerin
- Systemischer Coach
- Systemische Prozessberaterin und Trainerin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Therapeutin für chronifizierte Schmerzpatienten

### ~ MBSR-Lehrerin

- 8-Wochen-Kurse für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach Jon Kabat-Zinn)
- Achtsamkeitstraining für eine gesunde Selbstführung: Training zum achtsamen Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen (z. B. Sorgen, Wut, Trauer oder Angst), achtsamer Kommunikation, Selbstachtung & Mitgefühl, Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag
- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Workshops, Vorträge

### ~ Trainerin, Beraterin & Coach

- Systemisches Business Coaching / wingwave®-Coaching
- Systemische Prozessberatung, Systemisches Gesundheitsmanagement, Organisations- und Personalentwicklung
- Psychosoziale Beratung (EAP)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Referentin und Seminarleitung für MBSR, Multimodale Stressbewältigung, Resilienz, Innere Gelassenheit, Burnout-Prävention, Gesundheit als Führungsaufgabe, Konfliktmanagement, u.a.
- Moderation von Arbeitssituationsanalyse-Workshops, Gesundheitswerkstätten und Gesundheitszirkeln
- Gesundheitstage, Medizinische Screenings, Arbeitsplatzprogramme

### ~ Personal Training / STOTT PILATES®

- Personal Training / Funktionelles Training
- Leistungsdiagnostik, Medizinische Screenings
- Medizinische Trainingstherapie und Krankengymnastik am Gerät
- Präventionsberatung

## AUS- & WEITERBILDUNGEN, U. A.

- M.A. Sportwissenschaften, Medizinische Physiologie und Pädagogik (Georg-August-Universität Göttingen)
- Master of Public Health / Gesundheitsförderung und Prävention (Leuphana Professional School Lüneburg)
- Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit /MBSR (Institut für Achtsamkeit)
- Systemischer Business Coach (BusCo Institut/Deutscher Coaching Verband)
- wingwave® Coach (Besser-Siegmund-Institut)
- Systemische Prozessberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (Motio GmbH Hamburg)
- Trainerin für Multimodale Stressbewältigung (Motio GmbH Hamburg), Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktmanagement
- Trainerin für „Stark im Stress“ (Institut LernGesundheit GbR, Lüneburg - § 20 SGB V zertifiziert)
- Trainerin für Pilates, Rückenzirkel und Progressive Muskelrelaxation (zertifiziert für § 20 SGB V / Deutsche Prüfstelle für Prävention)
- Therapeutin für Medizinische Trainingstherapie (VdAK)
- STOTT PILATES® Instructor
- Trainingsleiter B-Lizenz (DFLV)
- B-Lizenz Aerobic- und Group-Fitness (DFAV)
- metabolic balance® Coach
- Trainerin für PNF-GYM®, X-Co®, Flexi-Bar®, Tae Bo®
- Ski-alpin-Lizenz Grund- und Oberstufe (DSV)
- Tennis-C-Lizenz (NTV)
- Diplom-Massagetherapeutin (GTB - Berlin)

## PERSÖNLICHE STÄRKEN

- achtsam, offen und leidenschaftlich neugierig
- beweglich, dynamisch und ressourcenorientiert
- humorvoll, empathisch und am liebsten fröhlich
- sehr dankbar über Lerngeschenke
- überzeugte Netzwerkerin und Entdeckerin