

Dr. Uta Deppe-Schmitz * Beraterprofil

Ich berate Führungskräfte, wie sie gerade in Phasen mit hohen Belastungen selbst körperlich und psychisch gesund bleiben können und damit eine wichtige Grundlage für langfristig gute Leistung schaffen. Ein zentraler Wirkfaktor für Gesundheit ist Ressourcenaktivierung – im Einklang mit körperlichen und psychischen Grundbedürfnissen zu leben. Menschen mit vielen körperlichen und psychischen Ressourcen sind zufriedener und gesünder und damit auch langfristig erfolgreicher. Ressourcenaktivierung wirkt wie ein Puffer gegen Burnout und (psychische) Erkrankungen. In meinen Coachings und Workshops zur Stärkung der Gesundheit entdecken Sie für Ihren Kontext passende Methoden der Ressourcenaktivierung zur Stärkung Ihrer Gesundheit im Arbeitsleben.



Grundhaltung gesunder Führung ist, dass Erfolg von Organisationen langfristig nur durch gesunde Mitarbeitende gesichert wird. Führungskräfte sind nicht für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden verantwortlich. Sie können aber einen positiven Beitrag leisten, dass sich alle bei der Arbeit wohlfühlen. Genau das ist der zentrale Gesundheitsfaktor in der Arbeitswelt!

Gesunde Führung von Mitarbeitenden darf auf keinen Fall auf Kosten der Gesundheit der Führungskraft gehen. In meinen Coachings und Workshops zu gesunder Führung lernen Sie, was die zentralen Stellschrauben sind, wenn Sie der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden nicht schaden möchten. Schaffen Sie nach den Prinzipien von Ressourcenaktivierung für Ihren individuellen Führungskontext die Bedingungen dafür, dass Ihre Mitarbeitenden sich mit Ihnen und mit der Arbeit wohl fühlen können – auch und gerade im Stress. Ressourcenaktivierung kann außerdem als Schlüssel zur Förderung von Resilienz genutzt werden. In meinen Coachings und Workshops lernen Sie, Ressourcenaktivierung zu nutzen, um Ihre individuelle Resilienz als auch die Entwicklung von Team-Resilienz wirkungsvoll zu fördern und damit erfolgreich die Zukunft zu gestalten.

Kernleistungen:

Gesund führen mit Ressourcenaktivierung – sich und andere in Ihrem individuellen Kontext

Berufserfahrungen

Coaching für Gesundheitsförderung mit Ressourcenaktivierung in der Arbeitswelt für Einzelpersonen und Gruppen

Führungskräftetraining: sich selbst und andere gesund führen; individuelle Resilienz und Team-Resilienz fördern; gesunde Führungskommunikation wirksam gestalten

Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis in Berlin seit 2003, davor langjährige Tätigkeit als Psychotherapeutin in einer Reha-Klinik (Sucht- und Psychosomatik)

Mitgründerin des Instituts für Ressourcenaktivierung mit Sitz in Berlin

Forschungsprojekte und Veröffentlichungen zu Ressourcenaktivierung, Vorträge, Workshops im Rahmen der Aus- und Weiterbildung von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten

Kompetenzen und Hintergrund

Studium der Psychologie (Diplom-Psychologin) in Trier

Promotion in Braunschweig (Dr. rer. nat.)

Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in Berlin

Klinische Organisationspsychologin (Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung dptv)

Laufend Weiterbildungen für Psychotherapie und systemisches Coaching

Kontakt / Terminvereinbarung

Uta Deppe-Schmitz

m// +49 176 233 33 544

e// u.deppe-schmitz@bclead.com