

Dr. Uta Deppe-Schmitz * Beraterprofil

Ich berate Führungskräfte, wie sie gerade in Phasen mit hohen Belastungen gesundheitsförderliches Verhalten und Denken realisieren können, um auch langfristig zufrieden, gesund und leistungsstark zu sein. Eine besondere Rolle spielen hierbei Methoden zur Ressourcenaktivierung. Denn Menschen mit vielen Ressourcen sind zufriedener, gesünder und erfolgreicher.



Wer sich seiner eigenen Ressourcen bewusst ist, kann diese gezielt aktivieren und einsetzen – für die Bewältigung alltäglicher Herausforderungen wie auch für andauernde Phasen von Belastung und Stress. Ressourcenaktivierung geschieht dann, wenn wir Erfahrungen machen, die zu unseren physischen und psychischen Grundbedürfnissen passen.

Genau dies kommt in einem turbulenten Alltag oft zu kurz. Als Führungskraft bin ich auch Vorbild für meine Mitarbeiter im Umgang mit besonderen Belastungen. Ich berate Sie, diese Vorbildfunktion bewusst wahrzunehmen und damit ein deutliches Signal für Ihre Mitarbeiter zu setzen. Gesund führen richtet sich auch an die Mitarbeiter. Ich sensibilisiere Führungskräfte für die ersten Anzeichen von psychischen Problemen bei Mitarbeitern und für mögliche Leistungseinschränkungen, die sich daraus ergeben können. Gesund führen erfordert Kompetenzen, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter im Blick zu haben und zu lenken. Beispiele hierfür sind emphatisches Konfrontieren, Vereinbarung kurzfristiger Entlastungsmöglichkeiten im Team, Mitarbeitergespräche im Rahmen des Hamburger Modells. Ich unterstütze Menschen und Organisationen dabei, ihre professionellen und persönlichen Ressourcen effektiv zu nutzen und weiter zu entwickeln.

Beratungsschwerpunkte:

- Gesundheitsförderung und Ressourcenaktivierung
- Stressbewältigung, Gesund führen und Suchtprävention
- Entwicklung von Teams und Führungskräften
- Coaching

Berufserfahrungen

Coach für Ressourcenaktivierung und Gesundheitsförderung für Einzelpersonen und Gruppen

Führungskräfte training: gesund führen, Ressourcenaktivierung

Betriebliche Gesundheitsförderung: Stressbewältigung, Achtsamkeit, Suchtprävention

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

Mitgründerin des Instituts für Ressourcenaktivierung mit Sitz in Berlin

Forschungsprojekte zu Ressourcenaktivierung, Veröffentlichungen zu Ressourcenaktivierung, Vorträge, Workshops im Rahmen der Ausbildung von Ärzten und Psychotherapeuten

Kompetenzen

Studium der Psychologie (Diplom-Psychologin) in Trier

Promotion in Braunschweig (Dr. rer. nat.)

Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in Berlin

Arbeitssprachen

Deutsch und Englisch

Kontakt / Terminvereinbarung:

Uta Deppe-Schmitz

m// +49 176 233 33 544

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

w// www.bclead.com