



SIMONE ZANDER

Psychologin, Trainer und Coach

Ausbildung

- Studium der Psychologie (B.Sc.) an der Justus-Liebig-Universität Gießen
- Systemisches Coaching (SiegerConsulting DCV e.V.)
- Certified Yoga Siromany (Teacher of Yoga) RYS®
- Studienkolleg Mittelhessen: Fachbereich Wirtschaft (Technische Hochschule Mittelhessen) und Geschichte (Philipps-Universität Marburg)
- IHK Ausbildung Grafik-Design: Digital- und Printmedien; Fachrichtung: Design
- High School Diploma (Englisch): Rift Valley Academy, Kenia

Praxiserfahrung

- 2004-2008: Dönges Druck und Medien GmbH: Fullservice-Anbieter in für Kommunikation und Medien / Planung, Beratung und Konzeption
- 2008-2011: zeichensetzen Wetzlar: Werbe- und Medienagentur / Verlag - Konzeption und Gestaltung interne und externe Kommunikation
- 2011-2016: Selbstständige Grafik-Designerin
- 2012-2015: Studium der Psychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen :
 - Performance (typical and maximum): Auswirkung unterschiedlichen Leistungsbedingungen auf job performance
 - Perfektionismus: selbstorientierter vs. sozial vorgeschriebener Perfektionismus; Angst vor Fehlern und Ablehnung
- Seit 2011 Seminare / Trainings im Bereich: **Präsentation und Rethorik**
 - Souveränes Auftreten und Ausstrahlung
 - Professioneller Umgang und Schulung für Präsentationen (Powerpoint, Keynote, Präzi)
 - Business Rhetorik und Präsenz: Stimme, Körpersprache, Atmung
 - Selbstkompetenz- und Kommunikationstraining
 - Stress: Stress-Management: Umgang mit Nervosität; Stress abbauen und vermeiden; Anti-Stress Techniken; Atemübungen;
Burnout-Prävention: persönlichen Stressquellen finden
 - Resilienz: In sieben Schritte persönliche Krisen meistern
 - Achtsamkeit und Mentaltraining: Verbesserte Fähigkeit zur Konzentration und Entspannung; Gelassenheit und Lebensfreude
- Progressive Muskelentspannung; Geführte Meditationen, Bewusstseins- und Genusstraining
- Seit 2016 **Systemischer Business Coach**: Beratungsorientierte Lösungsansätze - Veränderungen unterstützen für herausfordernde berufliche und persönliche Situationen
- Seit 2016 **Yoga und Fitness-Trainer**
 - Ashtanga Vinyasa Flow: Traditionelles Yoga aus Indien, körperlich fordernder Yoga Stil
 - Personal Training: Individuelles Yoga und Fitness-Coaching

Sprachen:

Deutsch und Englisch fließend