

MAG. MARTINA PETRASCHKA, MSC

Mich fasziniert schon lange, wie Menschen mit unterschiedlichen Situationen umgehen. Denn wir alle können nicht beeinflussen, was uns widerfährt, jedoch wie wir darauf reagieren.

Mein Herz-Hirn-Humor-Ansatz sowie meine empathische Art, inspirieren Menschen dazu, ihr Leben zu reflektieren, Veränderungen anzugehen und neue Wege einzuschlagen.



Coaching zur Burnout- Prävention & gegen psychosomatische Zustände

1040 Wien, Favoritenstraße 37



martina@erfuelltes-leben.at



www.erfuelltes-leben.at



+43 676 59 049 20



Ich bin

**EMPATHISCH - MOTIVIEREND - HUMORVOLL -
IMPROVISATIONSTALENT - ANPASSUNGSFÄHIG**

AUSBILDUNGEN

- Fortbildung Psychosomatikmedizin & Burnout-Prävention
- Lebens- & Sozialberaterin
- Gehirn-gerechtes Lernen
- Systemische Coach
- Systemische Trainerin
- Design Thinking - Agiles Arbeiten - Agiles Führen
- Transferdesignerin
- Kinder- & Mentaltrainerin
- Mag. Wirtschaftswissenschaften
- MSc Organisationsentwicklung & Personalmanagement

COACHING

Zeit, die stressbedingten Beschwerden loszulassen? Lernen Sie den Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und psychischen Belastungen verstehen. Coaching setzt gezielt an der Bewältigung von Stressoren und der Stärkung individueller Ressourcen an. Im Coaching werden Strategien entwickelt, um stressige Situationen besser zu meistern, Ausgeglichenheit zu verbessern und die persönliche Resilienz zu erhöhen. Diese Kombi kann nicht nur Burnout vorbeugen, sondern auch psychosomatische Symptome nachhaltig lindern, indem sie Körper & Geist in Einklang bringt.

BERUFSERFAHRUNG

- Organisationsentwicklung & -beratung & FK-E
- Teambuildings mit Gamification & transferwirksam
- Resilienz/Mentale Stärke
- Generationen-Management
- Kommunikationsseminare
- Coaching & Beratung im systemischen Kontext

KUNDEN

Spardabank, Uni Wien, Porsche, VB Akademie, VB Wien, VB Baden, Conpex, Ingeba, HDI, Donau, Asfinag, SEW-Eurodrive, Siemens, TU Wien, WKO, WKW AMS Wien, NÖ, Bgld, OÖ

BERUFLICHER WERDEGANG

- Seit 14 Jahren Beraterin, Trainerin, Coach
- 9 Jahre Personalmanagement / PE / OE
- 3 Jahre Assistenzbereich
- 3 Jahre Auslandserfahrung - Hotellerie
- 6 Jahre Bankwesen

Erfülltes Leben, PP Mehrwert ÖBB, KWP, DIS AG ORF, kppk ZT GmbH The Westgate Hotel, CA Sparkasse Lambach Bank AG