





# MINDKONTOR

KATHARINA GRAU

 Gurlittstraße 24 | 20099 Hamburg

 [info@mindkontor.de](mailto:info@mindkontor.de)

## MEIN PROFIL



Als systemischer Business Coach & Moderatorin begleite ich Klient\*innen seit mehr als zehn Jahren in Veränderungsprozessen und gebe Trainings rund um die Themen Kommunikation, Gesunde Führung & Persönlichkeitsentwicklung. Die eigenen Bedürfnisse erkennen und auf die innere Stimme hören: dafür biete ich den nötigen Raum und unterstütze dabei, eigene Wege zu finden – auch außergewöhnliche. Spaß und Leichtigkeit gehören dabei genauso dazu wie mit Achtsamkeit und Empathie, den schwierigen Themen Raum zu geben.

## ERFAHRUNGEN

### Systemisches Coaching & Beratung

Themenbereiche: Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfteentwicklung, Kommunikationsberatung, Profilschärfung, Veränderungsprozesse, Gesundheit, Entscheidungsfindung, Achtsamkeit

Seit 2014

### Workshop Moderation & Trainings

Themenbereiche Gesunde Führung, Agile Führung, Veränderungsprozesse, Teambuilding, Strategie & Arbeitsorganisation, Hybride Teams, Diversität & Generationenvielfalt

Seit 2014

### Freie PR-Beratung, Projektmanagement

*Soziale Einrichtungen, Ernährungshandwerk, Vereine, Verbände*

Themenbereiche: Marketing, Employer Branding, Zukunft, Strategie, Veränderungsprozesse

2014-2020

### PR-Beratung, Projektmanagement und Teamleitung

*Soziale Einrichtungen, Ernährungshandwerk, Vereine, Verbände*

Beratung und Organisationsentwicklung von Profit- und Non-Profit Organisationen, Konzeption und Projektmanagement: Kampagnen, Pressearbeit, Print, Web, Events Teamleitung und Budgetverwaltung

2006-2011

## SKILLS

Gesunde Führung

Teambuliding

Führungskräfteentwicklung

Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation

Hybride Teams

Präsentieren & Überzeugen

Diversity

## SPRACHEN

Deutsch

Englisch

## METHODEN

2020

Weiterbildung in systemischer Therapie und Beratung, ISS e.V

2018

Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Stephen C. Hayes

2017

Ressourcen stärken mit dem Zürcher Ressourcenmodell, ifR

2014

Systemischer Business Coach, die coaching akademie

2010

Aktive Gesprächsführung, Zienterra

2005

Intercultural Mediation & Business Studies (BA)

## LINKED IN



Halt nur kurz die Kamera auf den Code, wenn du dich mit Katharina Grau vernetzen willst