

## *Kompetenzen & Stärken Annette Schwörer*



Beratung. Training. Coaching

gelassen leben, bewusst erfolgreich

Heidberg 18  
22301 Hamburg  
Tel.: 040 / 270 48 82  
E- Mail: [schworerer@kompetenzen-staerken.de](mailto:schworerer@kompetenzen-staerken.de)



### **Annette Schwörer**

Diplom Pädagogin

Seit 2004 selbstständige Beraterin und Trainerin

## **Annette Schwörer**

Ich habe mich im systemischen Ansatz sowie in der Introvisionsberatung qualifiziert. Ich besitze praktische Feldkompetenz im Gesundheitswesen, in der Physiotherapie.

## **Selbstverständnis**

Seit zwanzig Jahren arbeite ich mit Menschen. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich mit Ihnen teilen, dabei stehen Sie für mich im Mittelpunkt. Als Spezialistin begleite ich Sie bei der Prävention von Stress und unterstütze Ihre Gesundheits- und Regenerationskompetenz.

## **Meine Stärken**

Eigeninitiative, Organisation und Zielstrebigkeit, hohe Lernbereitschaft, sowie soziale Kompetenz.

## **Berufliche Stationen**

### **Beruflicher Hintergrund**

- Seit 2004 Jahren eigenes Unternehmen, Kompetenzen & Stärken Annette Schwörer mit dem Tätigkeitsspektrum Beratung, Entspannung und Stressbewältigung.
- Seit 10 Jahren freiberuflich als Dozentin, Coach und Trainerin.

## **Berufliche Bildung**

### **Hochschulausbildung**

- Studium Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg. (2004 -2008) Studienschwerpunkt: Erwachsenenbildung, Arbeits- und Organisationspsychologie. Abschluss Diplom  
Diplomarbeit: „Entwicklung von Gesundheitskompetenz durch Autogenes Training eine quasi experimentelle Studie.“

### **Berufs- und Schulausbildung**

- Physiotherapeutin, 1987- 1989

### **Beratungs- und Coaching Ausbildung**

- Ausbildung in Ericksonsche Hypnotherapie einschließlich Hynocoaching.  
Hypnotherapie Practitioner, Abschluss 2009.  
Zertifikat des American Board fo Hypnotherapie (ABH) und des Instituts für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösung, Inhypnos.
- Systemisches Coaching an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg (2007-2008) Zertifikat
- Fortbildung "Introvisionsberatung" zur Auflösung von inneren Konflikten an der Universität Hamburg bei Frau Prof. Wagner

## **Berufliche Weiterbildung**

### **Entspannung und Stressbewältigung**

- Entspannungstrainer für Kinder, 2007
- Stressmanagement Ausbildung, 2006
- Autogenes Training Ausbildung, 2004
- Progressive Muskelentspannung Ausbildung, 2004
- Qigong Ausbildung Universität Oldenburg (2001- 2004)

### **Bewegung und Fitness**

- Pilates 2005
- Nordic Walking, 2005
- Gerätefitness, (2001- 2002)
- Sport mit Herzgruppen, 1999
- Aerobic Ausbildung, 1997
- Rückenschulausbildung, 1996

## **Referenzauswahl**

- DAK, Hansemerkur, Gewerkschaft NGG, Lundbeck GmbH, Telekom

## **Einsatzgebiete**

- Beratung, Coaching, Seminare für Führungskräfte
- Berufliche und private Veränderungswünsche, Umbruchsituationen
- Work –Life Balance
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitskompetenz
- Stressmanagement

**Ich freue mich auf eine Zusammenarbeit mit Ihnen!**

**Herzliche Grüße**