

## Coach- und Trainerprofil

### Virgilia Jansen-Preilowski - Expertin für Stressmanagement und Unternehmenskultur

*„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen es in sich selbst zu entdecken.“, Galileo Galilei*

Virgilia Jansen-Preilowski ist systemischer Coach und Expertin für Stressmanagement & Unternehmenskultur. Ihre Kernkompetenz ist es die Gesundheit, Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter langfristig zu verbessern.

#### Coachingthemen können zum Beispiel sein:

##### **Stress- & Selbstmanagement**

Stressoren sind allgegenwärtig und jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stresssituationen. Lassen Sie es nicht erst dazu kommen, dass Sie aufgrund des Stresses erkranken. Beleuchten Sie die individuellen Ursachen Ihres Stressempfindens und Ressourcen, um so dauerhaft erfüllter, ausgeglichener, gesünder & leistungsfähiger zu werden.

##### **Durchsetzungsvermögen**

Unabhängig von Alter, Geschlecht, Position oder Berufserfahrung wünscht man sich häufig, dass man gegenüber bestimmten Personen oder in wichtigen Situationen durchsetzungsfähiger ist, um so seine (persönlichen oder beruflichen) Ziele zu erreichen. Dieses Coaching konzentriert sich darauf zu beleuchten wie man wirkt und wie man sich anderen gegenüber besser durchsetzen kann.

##### **Orientierung**

In manchen Lebensphasen kommt es zu gewollten oder ungewollten Veränderungen, bei denen man sich nicht bewusst ist, welche Wege es gibt und welchen Weg man nehmen möchte. Dabei geht es häufig um eine berufliche Veränderung. Mit diesem Coaching finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg.

##### **Das Besondere:**

- Internationale Erfahrung
- Alle Maßnahmen können auch in Englisch & Niederländisch durchgeführt werden
- Outside the box Denken
- Ressourcen- & Lösungsorientierung
- Enthusiasmus
- Gelassenheit & Flexibilität und dadurch effektiver Umgang mit unvorhergesehenen Situationen
- Authentizität
- Scientist Practitioner

**Ausbildung:**

- M.Sc. Psychologie, Schwerpunkt: Arbeits-, Organisations- & Gesundheitspsychologie Radboud University Nijmegen, Niederlande
- Systemischer Coach & Change Manager, INeKO Institut an der Uni zu Köln
- Akkreditiert für Crucial Conversations und Personality and Preference Inventory (PAPI)

**Berufserfahrung:**

- HR Generalist EMEA, A.Schulman Europe GmbH (Belgien & Deutschland)
- Seit 2014 selbstständig als Coach, Trainerin und Consultant
- Seit 2015 Dozentin Hochschule Fresenius, Düsseldorf

**Schwerpunkte:**

- Führungskräfteentwicklung
- Gesund führen
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Kompetenzmanagement
- Performance Management
- Potentialanalyse
- Stressmanagement
- Change Management
- Teambuilding

**Ausgewählte Referenzen:**

- BASF
- Ford
- FÜR SIE
- HOCHTIEF Solutions AG
- Pronova BKK
- Radisson Blu
- REWE Group
- Saint-Gobain
- TÜV Nord Group

**Veröffentlichungen:**

- „Gesund führen“, Radisson Blu
- „Stress am Arbeitsplatz“ Ford & Ford Bank,
- „Umgang mit Stress“, Vortrag & Interview HOCHTIEF Solutions
- „Stress & Entspannung“, DMT

**Coaching/ Consulting in der Praxis:**

Standortentwicklung, Industrie - Einführung Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Erhebung einer Gefährdungsbeurteilung um anhand der Ergebnisse ein Konzept zum betrieblichen Gesundheitsmanagement zu entwickeln. Die Kommunikation mit und Einbeziehung wichtiger Parteien half dabei das Konzept erfolgreich umzusetzen und das Leistungsvermögen, die Motivation und Zufriedenheit der Mitarbeiter dauerhaft zu steigern und die Fluktuation zu senken.

### Teamleiter Marketing – Kommunikation

In einem zielgerichteten Coachingprozess wurde der Teamleiter dabei unterstützt sein Auftreten und Kommunikationsstil so anzupassen, dass die Aufträge und Ziele der Mitarbeiter besser und häufiger umgesetzt werden, um so seine eigenen Ziele erfolgreicher um- und durchzusetzen.

### Abteilung, Industrie – Change

Begleitung, Beratung und Moderation des europäischen HR Managements bei der Umstrukturierung des europäischen Sales Teams. Identifikation von Potentialen und Verbesserung der Kommunikation und Umsetzung.

Virgilia Jansen-Preilowski  
**ON.DevelopmentGroup**  
Am Steinneuerhof 44  
50997 Köln  
Tel.: +49 176 63633888  
[jansen-preilowski@on-dg.de](mailto:jansen-preilowski@on-dg.de)  
[www.on-dg.de](http://www.on-dg.de)

