



Egal woher der Wind weht -  
wir helfen Ihnen, die  
richtigen Segel zu setzen.

# Zentrum für Stressbewältigung und Führungskompetenz

[www.ihre-gesundheitsberater.de](http://www.ihre-gesundheitsberater.de)

## Vita

### Timo Bachmayer

*Heilpraktiker (Psychotherapie)*

*Certified Business Coach & Certified Business Trainer (incite GmbH)*

*Auditor für psychischen Arbeitsschutz*

*Lehrtrainer und Master Coach (DVNLP), NLP-Berater (DVNLpt)*

*Burnout-/Balance-Lotse® (Gutachter, Auditor, Supervisor, Navigator)*

*EMDR-, Brainlog®, Burnout-Coach und Therapeut (DGMT, VDH)*

*Advanced Energy Psychology® EDxTM™ Lehrtrainer*

*Hypnosystemischer Coach für Organisations- und Teamentwicklung (MEG)*

*Zertifizierter Trainer für das persolog® Persönlichkeits-Modell*

*Akkreditierter Berater für RELIEF by Scheelen®*



sowie weitere zahlreiche Ausbildungen z.B. HRV & Biofeedback, Kinesiologie, Provokative Therapie, The Work, Gewaltfreie Kommunikation, etc.

## Praxis & Erfahrung

Seit über 18 Jahren in der Wirtschaft mit Unternehmen und Einzelpersonen tätig – u.a. Projektmanagement, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse, Personalschulung. ITIL Foundation zertifiziert.

Seit über 14 Jahren in den Bereichen Kommunikation, Coaching, Therapie, Führung und Gesundheitsmanagement mit Menschen und Unternehmen tätig.

- ✓ Inhaber des Zentrums für Stressbewältigung und Führungskompetenz
- ✓ Inhaber der Praxis für Persönlichkeitscoaching und Psychotherapie



Egal woher der Wind weht -  
wir helfen Ihnen, die  
richtigen Segel zu setzen.

# Zentrum für Stressbewältigung und Führungskompetenz

[www.ihre-gesundheitsberater.de](http://www.ihre-gesundheitsberater.de)

## Portfolio

### Bereich Unternehmen

- **Vorträge** zur Thematik Stressbewältigung & Gesundheitsprävention
- **Arbeitsschutzgesetz** - Psychische Gefährdungsbeurteilung
- **Mitarbeiterbefragungen** – Module: Verhalten und System (Verhältnisse)
- **Präventionsprogramme** bzgl. psychischer Belastung am Arbeitsplatz
- Trainings im Bereich **Gesunde Führung & Kommunikation**
- Führungskräfte Coaching / Entwicklung
- **Professionelle Stressanalysen** und Gruppenauswertungen
- Unternehmerberatung bzgl. **Betrieblicher Gesundheit**
- **Unabhängige Individualberatung** für Mitarbeiter und Führungskräfte

### Bereich Privatpersonen

- **Ziele** reflektieren und entwickeln
  - Strategieentwicklung
  - Persönlichkeit & Beziehung
  - Veränderungen, **Krisen, Burnout & Stress**
  - **Angst-** und **Trauma** Therapie
  - Validierte individuelle Psychische Gefährdungs- und Leistungsbeurteilung
  - **Stressbewältigungs-Module** (Strategien des Nein-Sagens, Zeitmanagement,...)
  - Körperliche Belastungs- und Stress Analysen (**HRV**, **Biofeedback**-Training)
  - **Blitz-Entstressung** und Atem-Achtsamkeit
  - Energetische Toolbox
  - **Resilienz Training**
- siehe auch [www.happycoaching.de](http://www.happycoaching.de)