

CREMASCO | Gesund im Job

Julia Cremasco

Zentrale u. Postanschrift: Unterjörn 4, 24536 Neumünster
Zweigstelle: Donnerstraße 10, 22763 Hamburg

Tel.: 04321 301074
Fax: 04321 3348956
Mobil: 0172 9715393
Mail: jcremasco@cremasco.de
Web: <http://www.cremasco.de>

**Allgemeine Informationen****Themenschwerpunkte:**

- Achtsamkeit
- Balance finden
- Burnout
- Erholungskompetenz
- Erschöpfungsdepression
- gesunde Führung
- Gesundheitsmanagement
- Hypnose
- Kommunikation
- lösungsorientierte Beratung
- Resilienz
- Ressourcenaktivierung
- Stressmanagement
- Stressprävention
- Unternehmenskultur
- Veränderungscoaching

Berufsverbände & Partner:

- BDY - Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY)
- DeGYT – Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e.V.
- VFP - Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP)
- DNBGF - Deutsche Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF)
- AOK NordWest
- Techniker Krankenkasse
- Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Spezielle Informationen**Zur Person:**

Geburtsjahr: 1971

Berufserfahrung:

seit 2010 therapeutisch und beratend tätig, selbständig in eigener Praxis in Hamburg und Neumünster (Schleswig-Holstein) seit 2013

Studium:

Psychologie, Soziologie, Organisationslehre (ohne Abschluss)

Referenzen:

<http://www.gesund-im-job.cremasco.de/referenzliste/>

Kurzprofil

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Hypnotherapeutin, Yogatherapeutin
- Yogalehrerin BDY/EYU
- Ernährungsberaterin
- Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- langjährige Erfahrung in der Wirtschaft, Führungserfahrung

Sie erleben in mir eine ambitionierte, innovativ und modern denkende ergebnisorientierte Expertin mit hohem Anspruch an Qualität und einer guten Portion Humor.

Ich bin in Vorträgen, Seminaren und Workshops für meine kurzweilige, lebensnahe und – bejahende Art bekannt und beliebt. Seit Jahren leite ich erfolgreich mein Unternehmen in Norddeutschland und durfte bereits ebenso erfolgreich eine Vielzahl von Menschen und Unternehmen im Veränderungsprozess begleiten.

Ich spreche die Sprache der Wirtschaft und habe über die Jahre Führungserfahrung gesammelt. Während meiner Tätigkeiten in der Hotellerie, der New Economy, dem Projektmanagement im Business Development sowie in einer Wirtschaftsförderungseinrichtung habe ich die vielfältigen Arten von Stress und dessen Auswirkungen kennengelernt. Und ich habe Wege aus dem chronischen Stress gefunden. Nach meiner Neuausrichtung begleite ich nun Betroffene auf dem Weg raus aus der Stressfalle und hin zu mehr innerer Balance – individuell, kontextbezogen und immer an den individuellen Zielen des/der Betroffenen orientiert. Mein Anliegen ist es, Ihre Lebensqualität zu steigern!

Spezialgebiet:

Ich bin Expertin für Stressbewältigung und flexibler Lebensbalance. Und wenn ich Ihnen eines versprechen kann, dann dieses: Es ist möglich, den Unwegsamkeiten des Lebens neu und anders zu begegnen.

Erschöpfung ist nie das Ergebnis von zu viel Arbeit. Erschöpfung ist das Ergebnis von Sinnenlust und dem Auseinanderdriften von eigenen Werten und Zielen einerseits sowie den Anforderungen von außen andererseits.

Nur wenige kennen ihn nicht, den Feind der heutigen Zeit: chronischen Stress, eng verknüpft mit hohem Erwartungsdruck und forciert durch die Geschwindigkeit des technischen Fortschritts. Die Zahl der „legitimen Erwartungen“, die an uns herangetragen wird oder die wir selbst uns auferlegen, steigt und steigt. Beschleunigung per se ist nicht falsch, doch wie viel Beschleunigung tut mir persönlich gut? Und welche Situationen führen bei mir zur chronischen Belastung? Das muss übrigens nicht immer am Arbeitsplatz geschehen. Wo ist der Moment, an dem das Ungleichgewicht einsetzt? Wie kann die ganz individuelle Lösung lauten? Es gilt die innere Widerstandskraft zu stärken, ja diese Resilienz wie einen Muskel zu trainieren, und zwar auf kontextbezogener Ebene und eben auch auf der Ebene der Unternehmen und Organisationen.

Es gilt, ins Machen zu kommen, es gilt, zu handeln. Denn: Ein System – Individuum oder Organisation – ist nur über einen bestimmten Zeitraum leidensfähig, wenn wir permanent die Warnsignale ignorieren, ist der Zusammenbruch – individuell wie unternehmerisch – logische Konsequenz. Wäre es dagegen nicht großartig, grundsätzlich wieder mehr Lebensqualität im Allgemeinen und im Arbeitsalltag mehr Arbeitsbewältigungsfähigkeit für sich zu erleben?

Methoden:

Ich arbeite nie "out of the box". Mein Vorgehen ist immer kontextbezogen und an den Bedürfnissen des/der Kunden/ Klienten/ Coachees ausgerichtet. Es ist nicht mein Ziel, Ihr

Wissen zu erweitern. Vielmehr möchte ich, dass Sie eine ganz persönliche Erfahrung machen, aus der Sie einen Erkenntnisgewinn erlangen. Nur so kann Veränderung nachhaltig funktionieren. Praxis wird bei mir immer großgeschrieben, Theoretisches vermittele ich kurzweilig und mit einer guten Portion Leidenschaft für das Thema, sodass es nie langweilig wird. Wer mich bucht, sollte Interaktion mögen!

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- MitarbeiterInnen
- alle Menschen in Veränderungsprozessen
- Einzelpersonen oder Gruppen/Teams
- immer wieder auch Schüler/Studenten vor Prüfungssituationen

Qualifikationen und Referenzen

Weiterbildungen:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • MBCT • hypnosystem.
Konfliktmanagement • imaginäre Körperreisen • Imaginative Resonanz Therapie • Lebe Balance - innere Stärke und Achtsamkeit • Ego-State-Therapie | <ul style="list-style-type: none"> • Hakomi • hypnotherap. Strategien bei chronischem Stress und Burnout • yogatherap. Interventionen • Synergos(R)-Trainerin • Achtsamkeit in der Prozess- und Embodiment fokussierten Psychologie |
|--|--|

Auszug aus meinem Angebotskatalog:

Einsteiger-Angebote für Institutionen und Unternehmen

1. Flexible Balance im Leben finden durch die Praxis der Achtsamkeit - Sehr handfest und ganz ohne „Om“ und Räucherstäbchen.
2. Die innere Widerstandskraft trainieren: „Resilienz“ in Theorie und Praxis, mit dem Ziel in einer guten und lebendigen Balance anzukommen
3. Kraftquelle Atem: Heute schon durchgeatmet? Wie ich über den Atem entspanne und auftanke.
4. Officeyoga: Sinn und Nutzen von sanfter Bewegung im Arbeitsalltag – ganz ohne Yogamatte und in Alltags-/ Arbeitskleidung.
5. Das eigene dynamische Gleichgewicht im Alltag (wieder-) finden:
 - a. Vortrag 1:
 - i. Stressentstehung, Stresswirkung
 - ii. Achtsamkeit – ein Weg, um Abstand zu gewinnen
 - iii. Identifikation der inneren Anteile, die zum Stresserleben beitragen oder das Stresserleben besänftigen können

b. Vortrag 2:

- i. Werte, Glaubenssätze, Lebensmottos: Was trage ich in mir und was lebe ich tatsächlich?
- ii. Netzwerkpflge
- iii. Kommunikation Teil 1 (Fallstricke und Wertschätzung in der Kommunikation)

c. Vortrag 3:

- i. Kommunikation Teil 2 (Können Sie auch mal „Nein“ sagen?)
- ii. Die Bedeutung von Veränderung
- iii. Wünsche erkennen, Ziele erreichen
- iv. Resilienz – auf persönlicher Ebene und mit Blick auf Teamprozesse

Die Vorschläge 1. bis 5. einschließlich führe ich in Form von lebendigen, kurzweiligen und interaktiven Vorträgen durch: die notwendige Theorie für das Verständnis wird komplettiert durch möglichst viele Übungen zur Eigen- erfahrung. Ein Austausch in der Gruppe ist durchaus sinnvoll - jedoch nicht zwingend erforderlich, wenn dies nicht erwünscht ist. Die Gruppendynamik kann dazu beitragen, dass die Inhalte noch intensiver erfahren werden können, die Ausgestaltung der Maßnahmen kann auch so ausgerichtet werden, dass der Austausch auf ein Minimum reduziert ist.