

**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](mailto:jcremasco@cremasco.de)Web: <http://www.cremasco.de>**Allgemeine Informationen****Themenschwerpunkte:**

- Achtsamkeit
- Balance finden
- Burnout
- Erholungskompetenz
- Erschöpfungsdepression
- gesunde Führung
- Gesundheitsmanagement
- 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
- DAK
- Brücke Schleswig-Holstein gGmbH
- EMOTION Verlag GmbH
- Psylife.de

**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, ACT-Practitioner
- 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

**Weiterbildungen:**

- MBCT
- hypnosystem. Konfliktmanagement
- imaginäre Körperreisen
- Imaginative Resonanz Therapie
- Lebe Balance - innere Stärke und Achtsamkeit
- Ego-State-Therapie
- Hakomi
- hypnotherap. Strategien bei chronischem Stress und Burnout
- yogatherap. Interventionen
- Synergos(R)-Trainerin
- Achtsamkeit in der Prozess- und Embodiment fokussierten Psychologie
- ACT (Akzeptanz- und Commitment Therapie) in Therapie und Coaching
- Lebe Balance (AOK-Programm)

**Auszug aus meinem Angebotskatalog:****Einsteiger-Angebote für Institutionen und Unternehmen**

1. Stressmanagement: Tschüss, Stress – hallo, gesundes Balance!
  - a. Mit Fokus auf Stressmanagement und unterschiedliche Stressbewältigungsschritte biete ich Ihnen hier ganz nach Ihren Bedürfnissen Inhalt und Interaktion im unterschiedlichen Umfang an:
  - b. Vortrag
  - c. Workshop
  - d. Allround-Paket
2. Resilienz - das Geheimnis der Erfolgreichen
  - a. Nachhaltig innere, lebendige und gesunde Widerstandskraft aufbauen: Wie das klappt beleuchten wir in Theorie und Praxis. Diese Maßnahme biete ich in folgenden Ausgestaltung an:
  - b. Vortrag

- c. Workshop
- d. Allround-Paket

### 3. Wer bin ich? Mein Persönlichkeitsprofil

- a. Dieses Angebot soll Ihnen oder Ihrem Team helfen, Ihre eigene Persönlichkeit besser zu verstehen und Zusammenhänge zwischen Verhalten, Situation und Reaktion auch im Miteinander zu erkennen. Im Shop führen wir den Persönlichkeitstest durch und ermitteln über die Auswertung Entwicklungsziele.
- b. Profilerstellung für Einzelne
- c. Profilerstellung für Teams/7 Abteilungen

### 4. Achtsamkeit im Arbeitsalltag

- a. In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns einen Tag lang mit der Technik der Achtsamkeit und wie wir mit mehr Achtsamkeit den Alltag besser bewältigen können. Dieses Werkzeug ist alltagstauglich, simpel und ohne jegliches Esoterik-Gedöns einsetzbar. Achtsamkeit hilft bei Stress, sie hilft den idealen Rhythmus zu finden zwischen Aktivität und Regeneration.
- b. Vortrag
- c. Workshop
- d. Allround-Paket

### 5. Feel good Management am Arbeitsplatz!

- a. Mit diesem Angebot halten wir uns die Ausgestaltung der Inhalte maximal frei – passend zu den Themen, die in Ihrem Unternehmen grundsätzlich oder aktuell relevant sind. Feel Good Management kann die unterschiedlichsten Themen umfassen:

Kommunikation, Teambuilding, Firmenevents, Begleitung von neuen Mitarbeitern in der Startphase etc. Ziel ist die Umsetzung einer Unternehmenskultur, in der sich die Mitarbeiter wohlfühlen.

### 6. BGM-/BGF-Beratung auf den Punkt.

- a. Meine punktuelle Beratungsleistung bezieht sich auf
  - Mediation/ Schlichtung bei Konflikten (gem. des Beschwerderechts nach §13 Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz)

- Beurteilung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz (gem. §5 Arbeitsschutzgesetz)
  - Unterstützung in unterschiedlichen Prozessen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
7. MORE - mein niederschwelliges, bewegtes Angebot: **Mobilität + Regeneration** „Move & Relax!“
- a. Die Übungen kommen aus den unterschiedlichen Schulen Hatha Yoga, tibetisches Heilyoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung.
  - b. einmalig oder Kursformat
8. Office Yoga - für alle, die mitten im Arbeitsalltag aktiv entspannen wollen
- a. Office Yoga beinhaltet sanfte Bewegungen, Atemübungen und mentale Übungen, um mitten im Arbeitsalltag aktiv zu entspannen. Die Übungen sind dem klassischen Hatha Yoga entlehnt. Und sie sind wirklich einfach! Sie machen sich keine Knoten in die Beine und benötigen weder Yogamatte noch Sportkleidung
  - b. einmalig oder Kursformat
9. Klassische Hatha Yoga-Maßnahmen in Sportkleidung auf der Matte
- a. Sie erhalten ganz klassischen Yogaunterricht auf der Matte – dies direkt im Unternehmen. Hierfür nutzen wir einen Sozial- oder Konferenzraum. Alle Teilnehmer haben Lust auf Bewegung, ohne dass jemand übermäßig ins Schwitzen gerät.
  - b. einmalig oder Kursformat
10. Kraftquelle Atem: Im praxisorientierten, interaktiven Vortrag schauen wir uns an, wie wir über den Atem auf einfachste Weise entspannen oder auftanken können – alltagstauglich, effizient, schnell. Das Ausprobieren steht im Vordergrund, theoretische Hintergründe streue ich am Rande ein für das bessere Verstehen.