Irene Ossa

Erfahrene Lehrerin (Level 2)

MBSR-Lehrerin (zert.), Trainerin Mindful Leadership
Systemischer Business Coach (zert.),
Aufstellungsleiterin Systemische Strukturaufstellung (zert.), IFS Coach, Coach Arbeit mit dem inneren Team
Schauspielerin

Adresse
Friedrich-Ebert-Straße 38
14469 Potsdam

0177-2835530
mail@ossa-coaching.de

https://www.ossa-coaching.de

Achtsamkeitsausbildung
Arbor Seminare
und Trigon Entwicklungsberatung/Uni Witten-Herdecke

Fortbildungen
Dipl.-Politologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Business Coach (SG), Lehrerin für MBSR (zert.), Trainerin Mindful Leadership (i.A. Trigon/Uni Witten-Herdecke), Leiterin Systemische Strukturaufstellungen (FH Potsdam/Uni Witten-Herdeck), IFS Coach, Coach Arbeit mit dem Inneren Team, mehrjährig als Referentin für Familienpolitik mit Unternehmen an einer gesunden Work-Life-Balance gearbeitet in Vorträgen und Workshops. Außerdem Inhouse-Schulung und Kompaktkurse Mindful Self-Leadership, Stressbewältigung und Resilienz. Kommunikationstrainings.
Schauspielerin

Als Trainer/in in Unternehmen
seit 2003
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Psychotherapie und Kliniken
Heilpraktiker/in Psychotherapie

Weitere Erfahrungen
Mindfulness Trainerin "Mindful Leadership" Trigon/Uni Witten-Herdecke, Systemischer Business Coach, Syste

Veröffentlichungen
Mindful Leadership – Achtsamkeit als Grundlage in verändernden Organisationen
https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/mindful

-leadership-achtsamkeit-als-grundlage-in-veraendernden-organisationen/

Raus aus Sorgen, Angst und Grübelei – 12 Tipps aus der Achtsamkeitspraxis
https://www.ossa-coaching.de/allgemein/raus-aus-sorgen-angst-und-gruebelei-12-tipps-aus-der-achtsamkeitspraxis/

MBSR Kurse eignen sich optimal zur Stressprävention – Artikel der MAZ im Gespräch mit Irene Ossa
https://www.ossa-coaching.de/allgemein/mbsr-kurse-eignen-sich-sehr-gut-als-stresspraevention-artikel-der-maz-im-gespraech-mit-irene-ossa/

Kopf in den Sand oder jetzt erst recht? Wie du das Gute in der Krise entdecken und für Neues nutzen kannst.
https://www.ossa-coaching.de/allgemein/kopf-in-den-sand-oder-jetzt-erst-recht-wie-du-das-gute-in-der-krise-entdecken-und-fuer-neues-nutzen-kannst/

https://www.ossa-coaching.de/allgemein/ab-ins-homeoffice-mit-mindfulness-die-corona-krise-als-chance-nutzen/
https://www.ossa-coaching.de/allgemein/ab-ins-homeoffice-mit-mindfulness-die-corona-krise-als-chance-nutzen/

Achtsam kommunizieren
https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/achtsam-kommunizieren/

In die Hektik hinein entspannen – wie kann das gehen?
https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/in-die-hektik-hinein-entspannen-wie-kann-das-gehen/

https://www.ossa-coaching.de/allgemein/authentisch-im-kontakt-entspannt/
https://www.ossa-coaching.de/allgemein/authentisch-im-kontakt-entspannt/

Wie entschieden bist Du bei dem was Du tust?
https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-mbsr/entschiedenheit-wie-kann-man-sie-trainieren/

Gedankenkarussell anhalten – sechs wirkungsvolle Schritte
https://www.ossa-coaching.de/achtsamkeit-

mbsr/gedankenkarussell-anhalten-mein-tipp/