

## Maria-José Garcia

MBSR- und Achtsamkeitstrainerin  
Systemischer Coach  
Business Innovation Manager in der Industrie

Im Spannungsfeld zwischen Digitalisierung,  
Aufgabenverdichtung und Hierarchien sind Fachwissen  
und Agilität nicht mehr genug.

Achtsamkeit ist zur Schlüsselkompetenz geworden. Ich  
unterstütze Sie dabei, diese aufzubauen und nachhaltig  
in Ihren Alltag zu integrieren - jenseits von  
Meditationskissen und Klangschalen.

### Achtsamkeitsausbildung

Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart

### Fortbildungen

Diplom Betriebswirt/ Innovationsmanagement.  
Seit 1996 Führungspositionen bei internationalen  
Konzernen (Braun AG, Gillette Company, Siemens  
Medizintechnik, Daimler AG);  
Systemischer Business Coach (ISBW);  
Zertifizierte MBSR- & Achtsamkeitslehrerin (ZAS);  
Lehrerfortbildung bei Christopher Titmus, UK, und Saki  
Santorelli, Center for Mindfulness, University of  
Massachusetts, USA.

### Adresse

Schillerstr. 73  
72800 Eningen u. A.

☎ 0176 21 641 851

✉ maria-jose.garcia@t-online.de

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2002  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Sprachen

Englisch, Deutsch, Spanisch