

MARTINA ÜBELHÖR

PERSÖNLICHES PROFIL



KONTAKT

- Mobil: 0170/270 60 18
- E-Mail: martina@ohmymind.de
- Adresse: Ringstr. 46, 89179 Beimerstetten

  Martina Übelhör

 [_ohmymind_](#)

 www.ohmymind.de

MEIN ANTRIEB

- Alltagstaugliche Tools und praxisnahes Wissen zur Stärkung der persönlichen Stressresistenz vermitteln sowie die Offenheit für Veränderungen ausbauen.
- Sinnhafte, menschliche Zusammenarbeit zwischen Ihren Mitarbeiter*innen fördern und die gegenseitige Wertschätzung als Basis für den unternehmerischen Erfolg steigern.
- Meine persönlichen Stärken unter der Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse bestmöglich zum Wohl Ihres Teams einsetzen.

MEINE WERTE

- Gesundheit
- Aktivität
- Achtsamkeit
- Willenskraft
- Wertschätzung
- Humor

MEINE STÄRKEN

Einfühlungsvermögen

Es fällt mir leicht, mich in einen Menschen hinein zu versetzen, seine persönlichen Bedürfnisse intuitiv zu erfassen und sein Handeln nachzuvollziehen.

Einzelwahrnehmung

Meine Aufmerksamkeit gilt den Unterschieden, die zwischen Menschen existieren; und ich kann sehr gut auf jeden Charaktertyp eingehen.

Wissbegier

Ich hege ein großes Interesse für neue Menschen und Projekte, sowie die Verknüpfung von neuem Wissen mit der Praxis.

Verbundenheit

Mein Wertesystem baut darauf auf, dass wir alle in Verbindung zueinander stehen und verantwortlich für unser Verhalten anderen gegenüber sind.

Entwicklung

Ich sehe in jedem Menschen ein verborgenes Potenzial und bin davon überzeugt, dass uns in Sachen "Entwicklung" keine Grenzen gesetzt sind.

MARTINA ÜBELHÖR

FACHLICHES PROFIL



Nebenberufliche Gründerin & zertifizierter Mental Coach

Oh my mind! (seit 04/2020)

- Zielgruppe: Teams und Führungskräfte in Unternehmen, sowie Privatpersonen
- Schwerpunktthemen:
 - Förderung der Stressresistenz, Achtsamkeit & mentalen Gesundheit
 - Stärkung des Selbstwertes sowie der Eigenverantwortung
- Beispielhafte Coachingformate bisheriger Unternehmenskunden:
 - 8-wöchiges Online-Coachingprogramm mit zehnköpfigem Team zur Förderung der Eigenverantwortung & Stressresistenz
 - Halbtägige Workshops für Nachwuchs-Führungskräfte zur Erleichterung & Vorbereitung ihres Einstiegs in die neue Rolle
 - Mehrteiliges Workshop-Programm mit einzelnen Teams zur Stärkung der Team-Stressresistenz & gelebten Achtsamkeit
 - Werte-Workshop mit einzelnen Teams zur Förderung der Team-Motivation & Ableitung der strategischen Team-Ziele
 - Individuelle 1:1-Coachings mit Einzelpersonen
- Nachweisliche Wirkung bei den Teilnehmer*innen:
 - bis zu 86% mehr Entspannung und Gelassenheit,
 - 79% mehr Glücksempfinden,
 - 68% mehr Zufriedenheit und
 - 57% mehr Selbstsicherheit,



WALA

Projektmanagerin

Wala Heilmittel GmbH (seit 04/2015)

- Projektleitung unternehmensweiter Produktentwicklungsprojekte (jeweiliger Budgetrahmen: ~ 15 Mio. €)
- Leitung der unternehmensweit ersten, agilen Pilotprojekte nach SCRUM
- Konzeption, Planung & Durchführung eines unternehmenseigenen Projektmanagement-Schulungsprogramms