



Christina Sperling

Diplom Betriebswirtin (BA)

Arbeits- und Organisationspsychologin

International Life + Business Coach (IHK)

Positive Leadership Zertifizierung

Critical Incident Stress Management Zertifizierung

Ausbildung in energetischer Heilung

Persönliche Daten

Name, Vorname: Sperling, Christina
Geburtsort und -datum: Erlangen, 05. März 1983
Familienstand: unverheiratet
Staatsangehörigkeit: Deutsch

Beruflicher Werdegang

Seit 01/2017: Freiberufliche Arbeitspsychologin & Coach, Büdingen

- Wirtschaftspsychologische Beratung und Veränderungsbegleitung für Unternehmen
- Gruppen und Einzel Coaching für Menschen, die ihre Berufung entdecken und leben wollen
- Team und Einzel-Workshops zum Aufbau stärkenorientierter Strukturen

08/2008 – 08/2016: Cosnova GmbH, Sulzbach

10/2013 – 08/2016: Corporate Social Responsibility Manager

- Entwicklung und Realisierung einer unternehmenseigenen CSR-Strategie als Stabsstellenfunktion der Geschäftsleitung sowie ganzheitliche Implementieren dieser in die Unternehmensstrategie und -strukturen
- Mitglied im Steuerungskomitee eines Change Management Teams zur Durchführung einer unternehmensweiten Restrukturierung

08/2008 – 09/2013: Product Manager – essence beauty

- Strategische und operative Verantwortung für verschiedene Produktsortimente

10/2005 – 06/2008: SCA Hygiene Products GmbH, Mannheim

02/2007 – 06/2008: Trade Marketing Manager – Sales Promotion

10/2005 – 01/2007: Junior Trade Marketing Manager – Sales Promotion

Ausbildung

04/2016 – 04/2017: International Life & Business Coach (IHK)
211 Unterrichtsstunden + 100 nachgewiesene
durchgeführte Coaching Stunden
Life & Business Coaching Academy Frankfurt + IHK Darmstadt
Zertifiziert durch Qualitätsring Coaching & Beratung e.V.

- Inhalte: Neurolinguistische Programmierung (NLP), Kommunikationsmodelle, Systemisches Coaching, neuropsychologische Grundlagen, lösungsfokussiertes Kurzzeitcoaching, Re-Imprinting, Persönlichkeitsentfaltung, Resilienz, Umgang mit Krisen, Zeitmanagement, transformationale Führung

04/2016 – 04/2016: Ausbildung Critical Incident Stress Management (CISM)
2 Kurse mit je 13 Unterrichtsstunden plus nachgewiesene
Praxisstunden mit Einsatzkräften
International Critical Incident Stress Foundation Inc. (ICISF)

- Inhalte: Crisis Intervention is a specialized acute emergency mental health intervention. Resistance resiliency & recovery continuum, Critical incident stress management, crisis communication techniques, common psychological and behavioral crisis reactions, putative and empirically-derived mechanisms

11/2014 – 04/2015: Ausbildung zum Kriseninterventionshelfer (KIT)
64 Unterrichtseinheiten + 6 Monate Hospitation
Malteser Hilfsdienst e.V.

06/2014 – 07/2014: Basis Ausbildung Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)
32 Unterrichtseinheiten + ein Monat Hospitation
Malteser Hilfsdienst e.V.

**03/2011 – 12/2013: Master of Arts (M.A.)
Wirtschaftspsychologie, Leadership und Management (Note 1,4)**
SRH Riedlingen, staatlich anerkannte Fachhochschule der SRH Hochschulen

- Schwerpunkt: Arbeits- und Organisationspsychologie
- Inhalte: Empirische Sozialforschung, Arbeits- und Organisationspsychologie, Leadership, Macht- und Mikropolitik, Konfliktodynamiken, Werte, Organisationskultur, Change Management, Interculturale Management, Human Capital Management, Employee Retention Management, Systemisches Denken, Wissensmanagement

**10/2002 – 09/2005: Dipl.-Betriebswirtin (BA)
Fachrichtung Industrie (Note 2,0)**
Duale Hochschule, Mannheim

- Doppeldiplom: Bachelor of Arts; Business Administration with Second Class Honors (1st Division)
- Schwerpunkte: Marketing (Note 2,1) und Personalwesen (Note 1,7)
- Inhalte: Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Volkswirtschaftslehre, Marketing, Personal Management, Internationales Management, Business English

Aus- und Weiterbildungen

„Shiatsu-Praktikerin“, Terramedus Akademie für Gesundheit (01/2022)
„Theta Healing®“ Basic & Advanced Ausbildung, THinK Institut USA (07-09/2019)
„Reiki Energiearbeit 1. + 2. Grad“, Reiki Verband Deutschlang (07-11/2019)
„Zertifizierung als Coach“, Qualitätsring Coaching & Beratung e.V. (05/2019)
„Positive Unternehmenskultur“, Int. Positive Psychology Association (07/2016)
„Change Management“, Haufe Akademie (01/2015 + 07/2013)
„Sicherer Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern“, Team Gesundheit (11/2014)
„Konfliktmanagement“, Haufe Akademie (09/2012)

Persönliche Stärken und Kompetenzen

Sprachen: Deutsch (Muttersprache)
Englisch (Verhandlungssicher)
Französisch (Grundkenntnisse)

Besondere Kenntnisse: Über 200 Stunden Einsatzerfahrung als Kriseninterventionshelferin im Ehrenamt des Malteser Hilfsdienst e.V. sowie über 50 Stunden Erfahrung in der Einsatzkräftenachsorge mit Einsatzkräften von Feuerwehren und Rettungsdiensten

Stärken: Führungsvermögen
Lösungsorientierung
Ausgeprägte Intuition & soziale Intelligenz

Was mich als Mensch und als Coach auszeichnet ist meine Fähigkeit in jeglichen Situationen Lösungen zu sehen. Meine Arbeit in der Krisenintervention hat dazu beigetragen, dass ich auch in Stresssituationen oder Krisen die Ruhe bewahre und somit auch Führungskräfte in besonders angespannten Lagen zurück in die eigene Stabilität führen kann. Meine Intuition und mein Gespür für die Empfindungen meines Gegenübers lassen mich schnell zur Ursache von Problemen vorstoßen. Auf diese Weise kommen meine Klienten mit meiner Unterstützung selbst zur Lösung und finden schnell zurück in ihre Kraft.

Interessen: Persönlichkeitsentwicklung, Naturwissenschaften, Reisen, Menschen, Meditation

Werte: Freiheit
Gemeinschaft
Nachhaltigkeit

13.07.2022

