



TATJANA UTZ

QUALIFIKATIONEN

- Resilienztrainerin
- Lösungsorientierte Coachin nach Steve de Shazer
- Trainerin für Führungskräfte und Teams
- Methoden der Positiven Psychologie und Achtsamkeit
- Trauerbegleiterin
- Genusstrainerin nach Jutta Kamensky
- Kursleiterin für Klangmeditation
- Visual Facilitation mit Sketchnotes
- Zulassung als Heilpraktikerin für Psychotherapie beim Gesundheitsamt München mit eigener Praxis in München Schwabing
- Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie (SFBT) nach Steve de Shazer
- Nondirektive Gesprächstherapie nach Carl Rogers
- Klangtherapie
- Euthyme Therapie / Genusstherapie nach Jutta Kamensky
- regelmäßige Aus- und Fortbildungen in aktueller Diagnostik und therapeutischen Methoden bei psychischen Erkrankungen
- Malerei und Grafik an der Akademie der Bildenden Künste München, Diplom als Meisterschülerin

Als Trainerin und lösungsorientierte Coachin für Resilienz, Kreativität und mentale Gesundheit und als Fachdozentin bringe ich eine langjährige Erfahrung im soziokulturellen, sozialpsychiatrischen und pädagogischen Bereich, im kommunalen und städtischen Sektor und in der freien Wirtschaft mit. Meine Schwerpunkte sind dabei die Förderung von individueller Resilienz, Teamresilienz und organisationaler Resilienz, Burnoutprävention und Stressbewältigung in Unternehmen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie bin ich spezialisiert auf die Behandlung von stressbedingten psychischen Erkrankungen.

In meinen Workshops, Coachings und Vorträgen für Führungskräfte, Teams und Mitarbeitende stehen die mentale Gesundheit der TeilnehmerInnen und die Förderung eines resilienten Arbeitsumfelds im Mittelpunkt. Wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen.

Unbedingte Wertschätzung und die Begegnung auf Augenhöhe sind meine wichtigsten Werte in der Zusammenarbeit mit meinen KlientInnen.

PUBLIKATIONEN

- Landes, M., Steiner, E. und Utz, T. (Hrsg.): *Kreativität und Innovation in Organisationen. Impulse aus Innovationsforschung, Management, Kunst und Psychologie*. Springer Gabler Verlag, Berlin und Heidelberg, 2022
- Landes, M., Steiner, E. Wittmann, R. und Utz, T.: *Erfolgreich und gesund im Homeoffice arbeiten. Impulse für Mitarbeitende und Teams für eine gelungene Zusammenarbeit*. Springer Gabler Verlag, Wiesbaden 2020
- Landes, M., Steiner, E. und Utz, T.: *Führung von Mitarbeitenden im Home Office. Umgang mit dem Heimarbeitsplatz aus psychologischer und ökonomischer Perspektive*. Springer Gabler Verlag, Wiesbaden 2020

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Dieses Projekt (Fortbildungen) wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert