

# Silvia Brandl



**1967 in München geboren;** geschieden, 2 Kinder; lebt in München, Bayern.

**Aktiver Teil** zweier Trainer- und Coachingnetzwerke in den Bereichen Achtsamkeit, Resilienz und Business Coaching.

**Freiberuflicher Coach und Trainer IHK & Yogalehrerin. Schwerpunkte:** Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Burnoutprävention, Resilienz.

**Trainingssprachen:** Deutsch (Muttersprache)

**Trainingsformate:** Online- und Präsenztrainings, Workshops, Retreats.

**Interessen:** alles rund um Berge & Wasser, Ernährung, Verbindung mit der Natur, nachhaltige Lebensweise, menschliche Psyche.

## Trainer- und Coachingprofil für Vertrieb & Führung

### Expertise im Bereich Vertrieb & Verkauf

**20 Jahre Assistenz und Office Management:** Intellectual Property, Patent- und Rechtsanwälte.

**10 Jahre Einzelhandel und Barista:** alles rund um das Thema Kaffee und dessen Zubereitung, Produktauswahl und – präsentation, Kommunikation und Verhalten gegenüber dem Gast im Gastronomie- und Dienstleistungsbereich.

**Freiberufliche Dienstleisterin für Standortentwicklung und – optimierung** in der Systemgastronomie in Konzernen des Finanzwesens.

**Zufriedene Einzelkunden und Unternehmen:** die Empfehlungen von Kunden und Kooperationspartnern aus Einzelhandel, Vertrieb und Dienstleistung belegen meine Kompetenzen und die Qualität meiner Arbeit.

### Expertise im Bereich Führung & Coaching

**Zielgruppen Training:** Personalwesen, Human Resources, Dienstleistung, Gastronomie, Hotel- und Gaststättenbetriebe, Service & Support, Health Care, Customer Care, usw. Seit 3 Jahren Trainer & Coach für Management und leitende Mitarbeiter.

**Langjährige Expertise** im Zuge der Etablierung und Umgestaltung der abteilungsinternen Kommunikation, Optimierung von Arbeitsabläufen, Mitarbeiterschulung.

**IHK Zertifizierter Business-Coach** (Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation- und Konfliktmanagement, NLP, Menschenkenntnis, Zeitmanagement), PSA Trainerin (Persönlichkeitstypentest).

**Zielgruppen Coaching:** (Top- & Mittleres-)Management, Projektleitung, Team- und Gruppenleiter.

### USPs

**Workshops für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation** in Verbindung mit Persönlichkeitstypentest PSA.

**Resilienz Training:** Verbindung von Atem- und Meditationstechniken und Mindset Coaching zum Thema „Glaubenssätze und Konditionierungen“.

**Burnoutprävention:** Verbindung von Selbsterfahrung und Akzeptanz der Chance in der Eigenverantwortung und des persönlichen Mindsets.

**Kundalini Yoga Teacher Level I & II:** Online und Präsenz; gezieltes Einsetzen von Kundalini Yoga Atemtechniken und Yogapraxis zur Regulation und Energetisierung des menschlichen Drüsen-, Nerven- und Hormonsystems.

### Added Values

**Diagnostik der persönlichen Grundanlagen anhand auf Basis von PSA**

**Standortbesichtigung und Angebotsprüfung in der Gastronomie**

**Sales- und Kommunikationstraining für Dienstleistungsbranche**