

Berufliche Laufbahn

2024 (09) – heute	Yogalehrerin, Volkshochschule, Bonn
2021 (07) – heute	Senior HR-Consultant, ITB Consulting GmbH, Bonn
2020 (07) – 2021 (06)	Human Resources Consultant, ITB Consulting GmbH, Bonn
2018 (04) – 2020 (04)	Geschäftsführung Dekanat Fachbereich 8: Psychologie (Verantwortungsbereiche: Lehrorganisation, Fachstudienberatung, Studierendenauswahl, Öffentlichkeitsarbeit, Gremienarbeit), Universität Koblenz-Landau
2017 (10) – 2019 (09)	wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Koblenz-Landau, Institut für Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspsychologie
2016 (06) – 2018 (06)	wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft, Ludwigshafen
2015- 2020	Beraterin im Landauer Institut für Organisationspsychologie zu den Themen Arbeit & Gesundheit, Stressmanagement, Potentialanalyse, Mitarbeiterbefragungen, Gefährdungsanalyse psychische Belastung und 360°-Feedback

Weiterbildung & Zertifikate (Auswahl)

2024 (03)	Ausbildung zur Yogalehrerin Hatha & Vinyasa (akkreditiert E-RYT 200h) bei Trimurti Yoga https://trimurtiyoga.de/
2023 (09)	Weiterbildung Systemische Gesprächsführung, KIS Kölner Institut für systemische Beratung und Therapie
2021-2022	Coach für angewandte Positive Psychologie, The Flourishing Center, New York, USA https://thefourishingcenter.com/capp/
2022	Lizenz für berufsbezogene Eignungsdiagnostik nach DIN33430

2021-2022 Weiterbildung Agiles Projektmanagement, Dr. Anne-Grit Albrecht consulting

2018-2020 Workshops der Initiative PROF.fem (z.B. sicheres Auftreten, Flipcharttraining, Stimmtraining)

Studium

2016 – 2020 Promotionsstudium im Fach Psychologie, Universität Koblenz-Landau (Abschlussnote: summa cum laude)
Thema der Dissertation: „*Kompetenzbasierte Gesundheitsförderung im theoretischen Rahmen von Positiver Psychologie und Selbstmanagement: Konzeption und multimethodale Evaluation einer Präventionsmaßnahme für Lehrkräfte.*“

2013- 2016 Studium mit Auszeichnung zum Master of Science: Psychologie (Abschlussnote: 1,0), Universität Koblenz-Landau, Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie
Thema der MA: „*Gesundheitsbezogene Variablen des Selbstmanagements als wesentliche Prädiktoren für Wohlbefinden im Arbeitsleben.*“

2010 –2013 Studium zum Bachelor of Science: Psychologie (Abschlussnote: 1,3), Universität Koblenz-Landau,
Thema der BA: „*Scheitern ist menschlich: Die Rolle von Self- Compassion bei der Erklärung von Fluktuationen im State Selbstwert durch Misserfolg.*“