



Astrid Hellwig

Heidenheim an der Brenz

IN KÜRZE

Ich liebe Menschen, und ich bin wissbegierig aus Leidenschaft. Anders als in der Schule ist meine Arbeitshaltung: „Keine Antwort ohne Frage.“

THEMENSCHWERPUNKTE

- Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Changemanagement
- Kommunikation, Rhetorik, Präsentation und Moderation
- Teamklärung, Konfliktmanagement und interkulturelle Kommunikation
- Train-the-Trainer, Train-the-Mentor, Train-the-Coach
- Selbst-, Stress- und Zeitmanagement, Resilienz
- Projektmanagement, Agile Coaching
- Betriebswirtschaft für Nichtkaufleute

SPRACHEN

- Deutsch (Muttersprache)
- Englisch (verhandlungssicher, USA-erfahren)
- Französisch (gut)

ERFAHRUNG

- Wertvolle Lehr- und Wanderjahre in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit absolviert: Konzeption und Durchführung von „Capacity Building“ Programmen in den Nachfolgestaaten Jugoslawiens, der Sowjetunion und in Afghanistan.
- Ein Jahr in Algier als Triebkraft gearbeitet für die Organisationsentwicklung in einem algerisch-amerikanischen Konsortium, Erfahrungen als Change Managerin und Coach inklusive.
- Breitgefächerte Branchenerfahrung als Referentin in Großkonzernen gesammelt und dabei den Rest der Welt erkundet.
- Im regionalen Umfeld die Herangehensweise von Mittelständlern und Hidden Champions kennengelernt und mit Herzblut beeinflusst.
- Zwei Jahre interimsmäßig die Geschäfte einer Trainingsagentur geführt.
- Bisheriges Fazit gezogen: Arbeit an sich selbst, am Team, am Unternehmen lohnt sich allemal, egal, was „die anderen“ machen.

QUALIFIKATIONEN

- Diplom in Volkswirtschaft mit Regionalstudien Osteuropa und Russisch (Universität Tübingen)
- Inner Game Trainer & Coach
- Weiterbildungen in Methodik, Didaktik und Journalistik
- Weiterbildungen als Coach in den Bereichen: Mentalcoaching, Hypnocoaching, Landmark Coaching, Possibility Management, Mediation, MBTI, Insights, LINC PP und Quantec
- Andauernde Begleitung durch einen Mentor und Coach

MOTTO

“Ich möchte jeden Abend ein bisschen klüger zu Bett gehen, als ich am Morgen aufgestanden bin.”

Feedback von D.,
Applikationsingenieur bei
einem Zulieferer für

Klimatechnik

*“Astrid ist mit Leib und Seele
Trainerin. Das spürt man
jeden Seminartag. Ich bin
inhaltlich und menschlich
froh, dass ich dies erleben
durfte.”*

Weiterbildung sollte

- inspirieren, motivieren und somit
- Menschen bewegen, sich selbst zu bewegen.