



Trainerprofil Jennifer Salagean



“

**„Psychische Gesundheit
ist kein Luxus.
Sie ist ein
Menschenrecht.“**



FORSCHUNGSBLICK & HALTUNG

Mein wissenschaftlicher Fokus liegt auf Resilienz, Selbstwirksamkeit und Stärkenorientierung bei Menschen mit erschwertem Zugang zu psychischer Gesundheitsförderung. Ich bringe wissenschaftlich fundierte Methoden in die Praxis – niedrigschwellig, nahbar & wirksam. Meine Haltung ist zutiefst ressourcenorientiert: Ich glaube daran, dass jeder Mensch etwas Wertvolles in sich trägt. Für ein stärkeres Selbst brauchen viele zunächst einen *besseren Zugang* zu sich selbst.



Trainerprofil

WER ICH BIN

Ich bin Wirtschaftspsychologin (B.Sc.) und Coach, Trainerin & Beraterin für **Positive Psychologie** (M.A.) mit Schwerpunkt Positive Psychologie und Coaching sowie zertifizierte Wirtschaftsfachwirtin (IHK). Mein Weg führte mich von der klassischen Betriebswirtschaft in die Welt der menschlichen Entwicklung. Heute bin ich Trainerin, Coach und Forscherin. Ich arbeite mit Führungskräften, sozialen Einrichtungen und Menschen, die sich oft orientierungslos fühlen, ihren eigenen Weg noch nicht richtig gefunden haben oder spüren, dass sie im Alltag oft nicht in ihrer Kraft sind. Ich leite die **Personalentwicklung** am Fraunhofer EMFT in München und bin Gründerin der **Mindgrowth Academy** – ein Programm zur psychischen Gesundheitsförderung und Stärkung der eigenen Identität.



MEINE QUALIFIKATIONEN (AUSWAHL)

- Master of Arts in Positive Psychologie & Coaching (DHGS, 2025)
- Bachelor of Science in Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkten in Sozialpsychologie, Führungspsychologie und Marktpsychologie (FOM Hochschule, 2022)
- Systemischer Coach (in ICF-Zertifizierung)
- Zertifizierte Anwenderin & Coach für PERMA-Lead® (360° Feedback, Profiler, Organisationsanalyse)
- Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA)
- Train the Trainer (Didaktik-Shorty, Fraunhofer Academy)
- Projektmanagement nach PMI® Standard
- Diversity- & Unconscious Bias-Training für die Personalentwicklung
- Eigene Forschung zu Resilienz, Selbstregulation und Flourishing bei marginalisierten Gruppen
- Leitung und Konzeption von über 50 Inhouse-Workshops, Trainings und Gruppencoachings im Bereich Resilienz, Stressregulation, Persönlichkeitsentwicklung und Führungskräfteentwicklung



Trainerprofil



MEINE ARBEITSWEISE

Wissenschaftlich fundiert, dabei immer menschlich und praxisnah. Ich arbeite erlebnisorientiert und mit einfachen Bildern. Besonders wichtig ist mir die Selbstreflexion: Ich stelle Fragen, die nachwirken. Methoden: Positive Psychologie, Systemisches Coaching, Stärkenarbeit (VIA), Emotionscoaching, PERMA-Lead, Selbstmitgefühl, narrativer Ansatz, Wertearbeit, Wissenschaftsvermittlung, Potenzialentfaltung. Mit Tiefgang, Struktur und Leichtigkeit.

MEIN ANGEBOT

- Einzelcoachings & Gruppenformate zu Resilienz, Emotionsregulation, Stärken, Werten, Zielen und Lebenssinn
- Workshopreihen und Impulstage für soziale Einrichtungen, Schulen und Unternehmen
- Team- und Führungskräfteentwicklung (insb. Positive Leadership, Kommunikation & Mindset)
- Programme zur psychischen Gesundheitsförderung (z. B. Mindgrowth Academy)

ZIELGRUPPEN, MIT DENEN ICH ARBEITE

- Jugendliche & junge Erwachsene in schwierigen Lebenslagen
- Führungskräfte & Teams in Wirtschaft und Forschung
- Mitarbeitende & Leitungen in sozialen Organisationen
- Menschen mit Interesse an Selbstentwicklung und psychischer Gesundheit

Lernen Sie mich näher kennen:

Warum ich tue, was ich tue – und was mich geprägt hat.

<https://mindgrowthtraining.de/about>

