
Über mich:



Elisabeth Rumpl

So erreichen Sie mich: Bayernstr. 25/Top 2, 5020 Salzburg
+43 650 9404080
rumpl_elisabeth@hotmail.com
elisabeth.rumpl@neverest.at

„Man schafft niemals Veränderung, indem man das Bestehende bekämpft, um etwas zu verändern, baut man neue Modelle, die das Alte überflüssig machen.“ (Buckminster Fuller)

Meine Kernkompetenzen:

- ▶ **Training & Erlebnispädagogik**
- ▶ **Systemisches Coaching und Mediation**
- ▶ **Coaching für Kinder und Jugendliche**
- ▶ **Begleitung bei Trennung/Verlust - Familiencoaching**
- ▶ **Trauerbegleitung**

Meine Themen und Angebote:

Training & Erlebnispädagogik

Meine Arbeit als Trainerin in Firmen und Organisationen, als Erlebnispädagogin und im Bereich der Fort- und Weiterbildung für Erwachsene zeichnet sich durch eine klare Struktur, eine hohe Analysekompetenz, sowie die Reflexion meiner eigenen Rolle aus. In und mit der Natur eröffnen meine Seminare und Workshops Lernräume für Aha-Erlebnisse, individuelle Herausforderungen, sowie Leichtigkeit und die Freude an Neuem. Dabei ist für mich der Fokus auf vorhandene Stärken und die bedingungslose gegenseitige Wertschätzung zentral - ich bediene mich eines lösungsfokussierten Zugangs - v.a. im Bereich von Konflikt- und Mediationsthemen. Umgesetzt wird dies in einen entwicklungs- und

bedürfnisorientierten Ansatz: gelungene Kommunikation findet auf Augenhöhe, in einem dialogischen und emphatischen Miteinander statt. Achtsamkeit und Begeisterung werden in meinen Seminaren groß geschrieben.

Mein Themenspektrum:

- ▶ Teambuilding und Teamentwicklung
- ▶ Kommunikation und Kooperation
- ▶ Werte und Wertschätzung
- ▶ Gender und Diversity-Training
- ▶ Konfliktmanagement und gewaltfreie Kommunikation
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung und „Soft Skills“
- ▶ Lernen lernen und Zeitmanagement/ Selbstmanagement
- ▶ Selbststeuerung und Reflexion
- ▶ Rollenklärung und Teamtraining für Lehrlinge
- ▶ Ziel-, Visions- und Zukunftsarbeit
- ▶ Waldbaden und Coaching in der Natur

Systemisch-evolutionäres Coaching und Mediation - Hilfe zur Selbsthilfe

Als Coach unterstütze ich Sie in der...

- ▶ Lösung von inneren und äußeren Konflikten
- ▶ Zukunftsgestaltung und persönlichen Weiterentwicklung
- ▶ Unterstützung zur Selbsthilfe und Selbststeuerung
- ▶ Begleitung zur Problemlösung und Entscheidungsfindung in persönlichen und beruflichen Fragen
- ▶ Bearbeitung von Fragen zur eigenen Work-Life-Balance, Burnout und Stressmanagement
- ▶ Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten und neuen Sichtweisen

-
- ▶ Stärkung wichtiger Fähigkeiten und (Kern-)Kompetenzen
 - ▶ Weiterentwicklung Ihrer Führungs- und Leitungskompetenz
 - ▶ Förderung der eigenen Mustererkennung und Selbstentwicklung

Coaching unterstützt Sie dort, wo Sie alleine nicht mehr weiterkommen, sich in ungeliebten und unproduktiven Verhaltensmustern oder Denkweisen wiederfinden und das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung von außen brauchen. Coaching als Kurzzeit-Begleitung verstehe ich dabei als Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist aus meiner Sicht stets ressourcen- und zukunftsorientiert, es holt Sie dort ab, wo Sie gerade stehen, stärkt und gibt Ihnen Sicherheit. Zentral sind die richtigen Fragen, die Sie näher an Ihre individuelle Zielsetzung heranbringen sollen, aber auch ein Blick auf Ihr Umfeld und dessen Erfordernisse.

Im Führungskräftecoaching unterstütze ich Sie als Entscheidungs- und Leistungsträgerin dabei, Ihr eigenes Denken und Handeln zu reflektieren, Entscheidungen abzusichern, Lösungsansätze zu finden und Ihre Ziele zu erreichen.

Training & Coaching für Lehrlinge, Kinder und Jugendliche

Die Arbeit mit jungen Erwachsenen, als Lehrlinge und im schulischen Bereich begleitet mich schon seit meiner eigenen Jugendzeit - zunächst über die ehrenamtliche, später in der offenen Jugendarbeit. Als Leiterin eines Jugendzentrums sowie später als externe Trainerin für soziale und Basiskompetenzen und Lehrlingstrainerin habe ich mir einen klarer Blick

dafür angeeignet, was dieses Lebensalter für Herausforderungen mit sich bringt und wie man junge Erwachsene bestmöglich auf diesem Weg begleiten kann. Wichtig ist mir im Rahmen dieser Tätigkeit ein kompetenzorientierter Zugang, der persönliches Wachstum über den Wissenserwerb hinaus ermöglicht. Sehr oft erlebe ich, dass sich meine eigene Begeisterung und Neugierde auf Neues im Training übertragen lässt. Entscheidend ist außerdem, dass nicht zuletzt mein eigenes Verhalten, mein Kommunikationsstil und meine innere Haltung gegenüber den Lehrlingen und Schüler*innen entscheidend für den Trainingserfolg ist. Überzeugt bin ich zudem von der Wichtigkeit des Freiwilligkeitsprinzips - im Wissen, dass Lernen nur in Kombination mit positiven Emotionen möglich ist und die eigene Motivation der beste Dünger für unser Gehirn ist.

Kinder und Jugendliche wachsen heute in schnelllebigen, leistungsorientierten und krisenhaften Zeiten auf. Sehr oft fehlt gerade in der Schule die notwendige Unterstützung für kleinere und größere Fragen, Probleme und Zweifel. Coaching gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeiten, mit jemand von außen über ihre Themen zu sprechen, ihre Gefühle auszudrücken und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Ziel kann es sein, gemeinsam neue Handlungsmöglichkeiten zu finden, Erlebtes zu verarbeiten, Sicherheit zu gewinnen und Ängste abzubauen.

Begleitung bei Trennung und Verlust - Familiencoaching

Als Elternberaterin und Pädagogin begleite ich seit Jahren Kinder und ihre Eltern bei Trennung und

Scheidung in Familien. Oft reichen hier einige wenige Gespräche, um wichtige Fragen zu klären: Was braucht mein Kind gerade? Wie gehe ich mit mir selbst und meiner Traurigkeit um? Was kommuniziere ich meinem Kind? Wie gestalten wir als getrenntes Paar unsere gemeinsame Elternschaft?...diese und viele andere Fragen werden dabei gemeinsam besprochen. Mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern arbeite ich im Einzel- oder auch Gruppensetting mit dem Ziel, dass sie die Trennung verstehen, ihre Gefühle zulassen und ausdrücken und die Verlusterfahrung schrittweise bearbeiten können. Ziel ist die Stärkung des ganzen Systems, die Verbesserung der Kommunikation im (akuten) Konflikt und die Begleitung Ihres Kindes durch die Krise.

Trauerbegleitung

Als Trauerbegleiterin begleite ich Sie und Ihre Familie ein Stück auf Ihrem individuellen Weg der Verarbeitung und des Abschiednehmens. Natürlich stehe ich dabei auch als Coach für Fragen im Umgang mit Trauerthemen im Familiensystem zur Seite.

Mein Zugang - was mir wichtig ist:

Ich bin seit 2016 als systemische Coach, Trainerin und Erwachsenenbildnerin tätig. Menschen auf Augenhöhe zu Begleiten ist für mich nicht nur Arbeit, sondern eine Herzensangelegenheit. Mein Zugang zu Coaching und Beratung ist grundlegend systemisch und entwicklungsorientiert. Ich nutze dabei die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, wertschätzende Konfrontation und einen achtsamen Zugang der Präsenz und Reflexion der eigenen Rolle. Zentral sind für mich auch Transparent und psychoedukative Methoden. Im Sinne des Selbstmanagements und meiner stetig wachsenden Neugierde im eigenen Arbeits- und Forschungsfeld,

lebe ich den Grundsatz des lebenslangen Lernens und der eigenen Fort- und Weiterbildung.

Mein Angebot richtet sich an Einzelpersonen, Paare, Gruppen und Teams, sowie an Kinder und Jugendliche. Im Rahmen von Coaching und Beratung nutze ich auch die Natur und den Wald als Orte der Begegnung und Quellen innerer Ruhe und Stärke. Nachhaltigkeit und der Schutz unserer Umwelt sind dabei nicht nur Grundsätze für die eigene Arbeit, sondern werden auch proaktiv in meinen Seminaren und Workshops vermittelt.

Auszug aus meinem Portfolio/
Tätigkeiten:

- ▶ **Selbstständige Trainerin und systemisches Coaching**, seit 2016
- ▶ **Vortragende und Trainerin: Diplomlehrgang Erlebnispädagogik und Outdoor-Training**, seit 2016 (Institut Neverest, Krems)
Module: Gruppendynamik, Kooperative Abenteuerspiele, City-Bound, Materialkunde, Active Retreat (Mehrtausendswanderung mit Biwakieren), Supervisionstag
- ▶ **Lehrlingstrainings**, seit 2013
- ▶ **Pädagogische Gruppenleiterin, Besuchs- und Trauerbegleiterin** seit 2016 (Rainbows - für Kinder in stürmischen Zeiten, Salzburg)
- ▶ **Projekt- und Workshopleitung „Fit für Streit“** (Workshops zur Mobbingprävention an Salzburger Volksschulen) 2016-2017
- ▶ **Pädagogische Leitung/Geschäftsführung eines Jugendzentrums** 2013-2016 (Jugendzentrum YoCo, Salzburg)
Schwerpunkt: Workshops und Projekte für AHS/ Höhere Schulen der Stadt Salzburg (zB

*Kennenlertage, Klassengemeinschaft,
Kulturveranstaltungen)*

- ▶ **Externe Trainerin/Erlebnispädagogin**
(Produktionsschule BBRZ Braunau) 2016-2017
*Schwerpunkte: Lernen lernen, Basisfertigkeiten,
Sozialkompetenzen, Teamfähigkeit, Motivation,
Selbststeuerung, Konfliktfähigkeit*
- ▶ **Initiative/EU-Projekt „Offene Werkstatt“** Salzburg
2011-2012 (Internationales Forschungszentrum für
ethische und soziale Fragen, Salzburg)
- ▶ **Grafik/Layout/Office** seit 1997 (Premedia GmbH,
Wels)

Meine Qualifikationen & Ausbildungen:

- ▶ Mediatorin (in Ausbildung) (Trigon/Uni Witten-
Herdecke - Lehrgang „Mediation und
Konfliktmanagement in Organisationen“)
- ▶ Systemisch-evolutionäres Coaching (Trigon Wien)
- ▶ Akademische Erlebnispädagogin/Outdoor-
Trainerin (Uni Linz)
- ▶ Lebens- und Sozialberaterin (Psychologische
Beraterin)
- ▶ Diplomierte Erwachsenentrainerin (Neverest
Krems/Wien)
- ▶ Lehrgänge Trennung/Verlust & Lehrgang
Trauerbegleitung (RAINBOWS Salzburg)
- ▶ Hochseilgartentrainerin (Deutscher Alpenverein)
- ▶ Akademische Sportjournalistin (Uni Salzburg)
- ▶ Studium der Politikwissenschaft (Uni Salzburg) -
Schwerpunkt: Gender Studies
- ▶ Lehramtsstudium Germanistik & Geschichte (Uni
Salzburg)
- ▶ Bachelorstudium Geschichte (Uni Salzburg)

