

# Profil Resilienztraining | Business



## Jochen Strauch

### Standorte

Hamburg, Berlin

### Arbeitssprachen

Deutsch und Englisch

### Kontakt

Pastoratsweg 4

25836 Welt

MBSR@jochenstrauch.com

www.jochenstrauch.com/MBSR/

### Selbstverständnis

Meine Arbeit ist geprägt durch eine praxisnahe hands-on-Mentalität mit starker Zielorientierung. Komplexitätsmanagement und agiles Projektmanagement sind Kernkompetenzen in der Führungsverantwortung künstlerischer Institute. Dabei einerseits eine ethisch-verantwortungsvolle Haltung auch in Konfliktsituationen zu verkörpern und bei intrinsisch hoher Motivation ein Leistungsbewusstsein mit Stressbewältigung zu balancieren, das ist für mich gelebter Alltag.

**Training** u.a. Resilienz, Achtsamkeit, Stressmanagement, Selbstmanagement, Gesunde Führung

**Stressbewältigung:** Nachwuchskraft bis Geschäftsführung/ Gründer:in

**Personal- und Teamentwicklung:** Team-Workshops, Entwicklungsprogramme, Konfliktklärung

**Performance Anxieties:** Begleitung durch herausfordernde Phasen von Projekten

**Auftreten und Rhetorik:** Konzeption und Durchführung von Einzel- und Gruppenkursen

### Professioneller Hintergrund

Ich arbeite seit mehr als zwanzig Jahren als Theaterregisseur und Kommunikationsexperte in der Kunst. Die Führungsverantwortung für teilweise sehr große Teams ergibt sich in den Regieprojekten hat mich geprägt in der Suche nach einem gesunden, kreativen, leistungsbereiten und kreativen Arbeitsverhalten

### Relevante Qualifikationen und Zertifizierungen

Achtsamkeitstrainer, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT-Verband (2021)

Dozent Kulturmarketing (2009-2018)

Executive Master in Arts Administration (2009)

Masterarbeit zu Kunstsponsorship, Universität Zürich, Marketing (2008)

Diplom Regisseur (1996)