

Jochen Strauch

Hamburg, St. Peter-Ording

jochen.strauch@mindful-monkeys.de,

04862 1860889

Deutsch & Englisch



Schwerpunkte

- Mindfulness- & ResilienzWorkshops im Unternehmen
- Stressbewältigung von Nachwuchskräften bis Geschäftsführung oder Gründer:innen
- Kurse, Auszeiten, Begleitung in 1:1 Prozessen

Professioneller Hintergrund

- freelance Regisseur seit 2001, international & deutschsprachiger Raum, z.B. Staatstheater Saarbrücken, Staatstheater Darmstadt, GRIPS Theater Berlin, Theater Kanton Zürich, Festival Quarteri dell'arte Viterbo & Rom, Schauspielhaus Graz u.v.m.
- Leitung Kulturbüro Neumünster 2022
- Kommunikationsexperte Thalia Theater Hamburg 2009 – 2017

Qualifikationen & Zertifizierungen

- Achtsamkeitstrainer, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT-Verband* (2021)
- Executive Master in Arts Administration, Universität Zürich (2009)
- Diplom Regisseur, M.A., Berufskolleg Baden-Württemberg (1996)

Workshops

- Performance Anxieties: Begleitung mit Mindfulness durch herausfordernde Phasen von Projekten
- Auftreten & Rhetorik, Stimme & Sprache: Konzeption und Durchführung von Einzel- und Gruppentrainings
- Drama & Deeskalation: Gruppenprozesse analysieren und spielerisch erarbeiten

