

Sonja Förster

Senior-Berater, Trainer und Coach
im Oltmer Consulting Team



Jahrgang

1971

Studium / Ausbildung

Lehramt Gymnasium Sport und Biologie
(Universität Göttingen), Business Trainerin
(V.I.E.L./HH), Systemischer Coach (DVNLP)
Sanitäterin und Rettungshundeführer (ASB)

Berufspraxis

Inhaberin valyou! Beratung | Training |
Coaching, Lehrbeauftragte Hochschule für
angewandte Wissenschaft und Kunst
Göttingen, Hochschuldidaktische
Weiterbildung (ZHD Technische Universität
Clausthal), Ausbildung von Trainern für
outdoorgestütztes Leadership Training
Leadership Development, systemic, positiv,
agile Leadership, Großgruppenmoderation,
Persönlichkeitscoachings, Train the Trainer
Ausbildung, Selbst- und
Konfliktmanagement, Burnoutprophylaxe,
Teamentwicklung

Schwerpunkte

Leadership Development, systemic, positiv,
agile Leadership, Großgruppenmoderation,
Persönlichkeitscoachings, Train the Trainer
Ausbildung, Selbst- und
Konfliktmanagement, Burnoutprophylaxe,
Teamentwicklung

Zusatzqualifikationen

Design Thinking Trainerin, NLP Trainerin,
Advanced Master Burnout Prophylaxe,
systemische Beratung (Inntal Institut),
certified Professional in positive psychology
(DachPP), Thai-Chi Lehrerin, Outdoor-
Trainerin (GFE), Ropes Course Trainerin,
Fachberatung Psychotraumatologie

Über mich: In meinen Workshops und Trainings biete ich den Teilnehmer/Innen einen gesicherten Rahmen, um in unterschiedlichsten (Extrem-)Situationen eigene Potentiale und die anderer zu entdecken, annehmen und festigen zu können. In meiner Arbeit ist mir ein wertschätzender Umgang sehr wichtig, um eine erfolgreiche Lernatmosphäre zu schaffen. Professionelles Handeln, Sicherheit im höchsten Maße, Eigeninitiative, Selbstverantwortung, Vertrauen und Glaubwürdigkeit verbunden mit viel Spaß gehören unabdingbar zu meiner Arbeit.