

Sonja Förster

Senior Beraterin, Trainerin & Coach | Oltmer Consulting Team


Oltmer Consulting Team
People & Change Management



SCHWERPUNKTE

- Leadership Development & agile Führung
- Großgruppenmoderation & Teamentwicklung
- Selbst- & Konfliktmanagement
- Burnoutprophylaxe & Resilienz
- Train the Trainer & Outdoortraining

ZIELGRUPPEN

- Führungskräfte aller Ebenen
- Teams in Veränderungsprozessen
- Trainer & interne Multiplikatoren
- Hochschulen & Bildungseinrichtungen

METHODEN & FORMATE

- Training & Workshop
- Coaching (Einzel & Team)
- Outdoortraining & Erlebnispädagogik
- Großgruppenmoderation

KURZPROFIL

Sonja Förster schafft sichere Räume - für echtes Erleben, für Potenzialentfaltung und für nachhaltiges Lernen. Als Trainerin, Coach und Moderatorin begleitet sie Führungskräfte und Teams in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen: praxisnah, erlebnisorientiert und mit einem ausgeprägten Gespür für Gruppendynamiken. Ihr ungewöhnlicher Methodenmix - von systemischem Coaching über Design Thinking bis zu outdoorgestütztem Leadership Training - macht ihre Arbeit lebendig und wirkungsvoll. Wertschätzung, Eigeninitiative, Vertrauen und Spaß sind dabei keine Floskeln, sondern die Grundlage jedes ihrer Formate.

AUSBILDUNG

- Jahrgang 1971
- Lehramt Gymnasium Sport & Biologie (Universität Göttingen)
- Business Trainerin (V.I.E.L./HH)
- Systemischer Coach (DVNLP)
- Sanitäterin & Rettungshundeführerin (ASB)
- Sprachen: Deutsch, Englisch

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

- Design Thinking Trainerin | NLP Trainerin
- Advanced Master Burnout Prophylaxe | Systemische Beratung (Inntal Institut)
- Certified Professional in Positive Psychology (DachPP)
- Outdoor-Trainerin (GFE), Ropes Course Trainerin
- Fachberatung Psychotraumatologie

BERUFSPRAXIS

- Inhaberin, valyou! Beratung | Training | Coaching
- Lehrbeauftragte, Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Göttingen
- Hochschuldidaktische Weiterbildung, ZHD Technische Universität Clausthal
- Ausbilderin für Trainer in outdoorgestütztem Leadership Training

BRANCHENERFAHRUNG

Hochschule & Bildung, Mittelstand & Industrie, NGO & öffentlicher Sektor

„Ich biete den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen gesicherten Rahmen, um in unterschiedlichsten Situationen eigene Potenziale zu entdecken, anzunehmen und zu festigen - mit Professionalität, Vertrauen und viel Spaß.“

Sonja Förster