

Dr. Uta Deppe-Schmitz * Beraterprofil

Ich berate Führungskräfte, wie sie ihr Ressourcenpotenzial erkennen und gezielt für Herausforderungen einsetzen können. Eine besondere Rolle spielen hierbei Methoden zur Ressourcenaktivierung. Menschen mit vielen Ressourcen sind zufrieden und gesünder. Sie erfüllen damit eine gute Voraussetzung, auch bei hohen Belastungen leistungsstark zu bleiben.



Gerade in Zeiten der Veränderung und bei anhaltenden, komplexen Anforderungen ist es für Führungskräfte wichtig, Handlungsoptionen zu erkennen, bewusste Entscheidungen zu treffen, gelassen zu bleiben, und sich nicht aus dem Stress heraus antreiben zu lassen. Als Führungskraft bin ich auch Vorbild für meine Mitarbeiter im Umgang mit Veränderungen oder besonderen Herausforderungen.

Ich berate Sie, diese Vorbildfunktion bewusst wahrzunehmen und damit ein deutliches Signal für Ihre Mitarbeiter zu setzen. Gesund führen erfordert Kompetenzen, die Gesundheit und damit auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter im Blick zu haben und zu lenken.

Schwerpunkte für Beratung und Coaching:

- Gesund führen: Gesundheitsförderung und Ressourcenaktivierung von Führungskräften und Teams
- Ressourcenpotenziale erkennen und für komplexe Herausforderungen gezielt nutzen
- Entwicklung von Teams und Führungskräften

Aktuelle Veröffentlichungen:

U. Deppe-Schmitz & M. Deubner-Böhme (2018). 100 Karten für das Coaching mit Ressourcenaktivierung. Göttingen: Hogrefe.

M. Deubner-Böhme, M. & U. Deppe-Schmitz (2018). Coaching mit Ressourcenaktivierung. Göttingen: Hogrefe.

U. Deppe-Schmitz & M. Deubner-Böhme (2016). Auf die Ressourcen kommt es an: Praxis der Ressourcenaktivierung. Göttingen: Hogrefe.

Berufserfahrungen

Coaching für Ressourcenaktivierung und Gesundheitsförderung für Einzelpersonen und Gruppen

Führungskräfte- und Teamentwicklung

Betriebliche Gesundheitsförderung

Praxis für Verhaltenstherapie und Coaching in Berlin seit 2003, davor langjährige Tätigkeit in einer Klinik für Psychosomatik

Mitgründerin des Instituts für Ressourcenaktivierung mit Sitz in Berlin

Forschungsprojekte zu Ressourcenaktivierung, wissenschaftliche Veröffentlichungen, Vorträge

Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologische Forschung (www.dgppf.de)

Dozentin für Ärzte und Psychotherapeuten in Ausbildungsinstituten für Verhaltenstherapie und Coaching

Kompetenzen

Studium der Psychologie (Diplom-Psychologin) in Trier

Promotion in Braunschweig (Dr. rer. nat.)

Psychologische Psychotherapeutin / Verhaltenstherapie (IVB, Berlin)

Kursleiterzertifizierung für Stressbewältigung und Gesundheitsförderung (IFT, München)

Weiterbildungen in Gestalttherapie, systemischer Beratung, Positiver Psychologie, Achtsamkeit, Psychotherapie mit Älteren

Kontakt / Terminvereinbarung:

Uta Deppe-Schmitz

+49 176 233 33 544

deppe-schmitz@ressourcenaktivierung.de

www.ressourcenaktivierung.de