

SONJA FÖRSTER

Senior-Beraterin, Trainerin & Coach
Jahrgang 1971



STUDIUM / AUSBILDUNG

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

BERUFSPRAXIS

Inhaberin valyou! Beratung | Training | Coaching
Lehrbeauftragte Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst
Göttingen
Hochschuldidaktische Weiterbildung, TU Clausthal
Ausbildung von Trainern für outdoorgestütztes Leadership Training

SCHWERPUNKTE

Leadership Development
Systemic, Positive und Agile Leadership
Großgruppenmoderation und Persönlichkeitscoachings
Train-the-Trainer-Ausbildung
Selbst- und Konfliktmanagement
Burnoutprophylaxe und Teamentwicklung

ZUSATZQUALIFIKATIONEN

Design Thinking Trainerin, NLP Trainerin
Advanced Master Burnout Prophylaxe
Systemische Beratung (Inntal Institut)
Certified Professional in Positive Psychology
Thai-Chi Lehrerin, Outdoor- und Ropes-Course-Trainerin
Fachberatung Psychotraumatologie

ÜBER MICH

Sonja Förster schafft in Workshops und Trainings einen sicheren, wertschätzenden Rahmen. Professionelles Handeln, Eigeninitiative, Selbstverantwortung, Vertrauen und Freude an Entwicklung prägen ihre Arbeit.