

Mag. Sonja Kral

Unternehmensberaterin, Systemischer Coach,
Fachzentrierte Traumaberaterin, Dipl. Burnout-Coach
Biofeedback, Lebensfeuer Professionell (HRV)
Netzwerk-Partner von KICK **OFF**



Geboren: * 1970 in Wien
Adresse: 1160, Paltaufgasse 23/20
Mobil: +43-676-50 23 29
Email: office@sonjakral.at

Ausbildung

- Studium der Betriebswirtschaftslehre (WU Wien)
- Systemische Coachinausbildung und Mastercoaching (Kick **OFF** Management Consulting GmbH)
- TMA-Beraterin (Talente- und Motivationsanalyse)
- Zertifizierte Beraterin Conflict Dynamic Profile (CDP)
- Dipl. Burnout-Coach (Univ. Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, Thomas Nagy)
- Angewandte Psychotraumatologie in Beratung und Pädagogik (ZAP-Wien))
- Biofeedback inkl. Fachseminar Stress, Burnout und Herzratenvariabilität (ÖBfP)
- Ausbildung und Zertifizierung „Traumazentrierte Fachberatung und Traumapädagogik“ (DeGPT, FIFAP)
- Zertifizierung Lebensfeuer-Professionell (Autonom Health Gesundheitsbildung GmbH)

Berufliche Erfahrung

- 21 Jahre Wirtschaftserfahrung im Bankensektor (Bereich: Vertrieb, Personalentwicklung), davon
- 15 Jahre mit Führungsverantwortung (Filialleitung mit Prokura, parall dazu Initiierung, Leitung und Durchführung von Coachingprojekten für Filialleiterinnen, sowie von Projekten im PE-Bereich)
- freiberufliche Trainerin und Coach (seit 2006)
- Gewerbeschein Unternehmensberatung inkl. Unternehmensorganisation (seit 2007)

Kernkompetenzen / Beratungsschwerpunkte

- Stressmanagement
- Führungskräfte-ttraining und -entwicklung
- Wirtschaftscoaching, Führungskräfte-Coaching

Lehrtätigkeit (seit 2007)

- Donau-Universität Krems
- FH Technikum
- Lehrgang Stressmanagement und Resilienz-Coaching / Lehrgangsleitung