

Türöffner &amp; Lösungsbegleiterin

# Elke Kleinknecht



## b-hero für Resilienz, Konflikte und Teambuildings

Elke ist neugierig, abenteuerlustig und hat Freude dabei, Menschen in den Austausch zu bringen. Mit ihrer offenen Art unterstützt sie Führungskräfte und Mitarbeitende dabei, neue Wege zu gehen und Herausforderungen zu meistern - immer mit Blick auf Stärken und Potenziale. Ihre Markenzeichen #Lächeln #Offenheit #Mindfulness



### Portfolio:

- Seminare zu Resilienz, Achtsamkeit und persönlichem Stressmanagement
- Teamentwicklung und Team Workshops
- Coaching/Sparring
  
- Beratung und Moderation - Konfliktmanagement
- Mindful (Self)-Leadership
- Stressmanagement und Burn-Out-Prävention
- Stärken und Ressourcenarbeit
- Wertschätzende Kommunikation

### Expertin für:

Systemisches Coaching, Resilienz und Stressmanagement, Achtsamkeit, Teamentwicklung, Kommunikation

### Professioneller Hintergrund:

- Selbstständige Coach, Beraterin und Teamentwicklerin
- Dozentin für Team-Management
- Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen
- Dipl. Betriebswirtin
- 15 Jahre Konzern-Erfahrung mit Führungsverantwortung



*Da es förderlich für die  
Gesundheit ist, habe ich  
beschlossen glücklich zu sein.  
(Voltaire)*





### Projekte und Verantwortlichkeiten

**Seminar-Reihe: Resilienz und persönliches Stressmanagement** (Kompakt-, Aufbau-, Refresh-Kurse für Mitarbeitende und Führungskräfte)

**Workshop Mentale Gesundheit und Resilienz in der Agentur-Branche:** Angebot für 80 Mitarbeitende

**Workshop "Mindful Self-Leadership"**  
Offener Kurs zur Einführung in die Achtsamkeitspraxis

**Individuelle Coachings**  
insbesondere für Führung, Resilienz, Stressmanagement

**Internationaler Kulturtransformationsprozess** im Großkonzern für 250 Führungskräften

**Diverse Workshops zu Burnout-Prävention, Achtsame Kommunikation, Teamdynamiken**

### Referenzen

E.ON, Bayernwerk, Franke, Hochschule Neu Ulm, Girasole, Schwan STABILO, Telekom, VOITH, Hosokawa Alpine, netzeffekt BWI,

### Zertifizierungen & Weiterbildungen

**Ersthelfer für psychologische Gesundheit** (MHFA 2024)

**Hypnosystemische Interventionen** (Gunther Schmidt / Metaforum 2024)

**Arbeit mit dem Unbewussten – Körperreisen** (Sabine Fruth/Metaforum 2023)

**Mental Health Coach** (Michael Klein/Metaforum 2022)

**Trainerin für Mindfulness in Organisationen** (Trigon / Mindlead-Institut 2021)

**Organisationsentwicklung nach Trigon und Syst@** (Trigon / Metaforum 2020)

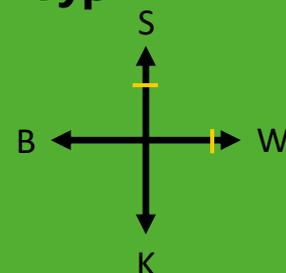
**Facilitatorin** (Metaforum 2019)

**Systemische Coach** (Akademie Susanne Weber 2017/18)

## 3 Lieblingsmodelle



## STAB\* Typ



\*STAB / SBKW

S = Schamane B = Bauer

K = Krieger W = Wirt

### Primäre Branchen

Maschinenbau, Kosmetik, Lebensmittelindustrie, PR

### Aktuelle Arbeitsschwerpunkte

- Mindful (Self-) Leadership Trainings für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Teambegleitung Start-up im Wachstum
- Teamentwicklungen
- Einzelcoachings Führungskräfte

### Kunden- und Kollegenstimmen

Mit ihrer lockeren, empathischen und fürsorglichen Art schafft Elke eine Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmenden wohl und abgeholt fühlen. Ihre Unterstützung und Impulse haben uns sehr dabei geholfen, die Kommunikation im Team nachhaltig zu verbessern und neue Arbeitsmodelle einzuführen. Ohne Elke wären wir nicht da, wo wir heute sind!

*(M. Frühe, Geschäftsführerin, Girasole PR)*

Der Workshop war herausragend gut. Mit Elke und in der kleinen Runde war das einfach richtig wohltuend und informativ. Gerne mehr davon! Das ist Selfcare und macht was mit einem. Großes Lob nochmal speziell an Elke, die macht das einfach richtig gut.

*(Kathrin Pfähler, Teilnehmerin Workshop Achtsamkeitsbasierte Kommunikation)*

# Wachstum gestalten. Gemeinsam.

### Kontaktieren Sie uns gerne:

info@b-hero.com  
Tel.: +49 160 9794 7041  
www.b-hero.de

**Authentisch.  
Mutig.  
Klar.**