

CREMASCO



Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit

Kurzprofil

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yogalehrerin BDY/EYU
- Ernährungsberaterin
- Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- langjährige Erfahrung in der Wirtschaft, Führungserfahrung
- Beraterin im Kompetenznetzwerk „Gesundheit SH“ der Brücke Schleswig-Holstein
- EMOTION-Coach (www.emotion.de)
- Synergos®-Trainerin



„Wessen wir am meisten im Leben bedürfen ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind.“ (Ralph W. Emerson)

Nur wenige kennen ihn nicht, den Feind der heutigen Zeit: chronischen Stress, eng verknüpft mit hohem Erwartungsdruck und forciert durch die Geschwindigkeit des technischen Fortschritts. Die Zahl der sog. „legitimen Erwartungen“ steigt und steigt. Beschleunigung per se ist nicht falsch, doch wie viel Beschleunigung tut mir persönlich gut? Und welche Situationen führen bei mir zur chronischen Belastung? Das muss übrigens nicht immer am Arbeitsplatz geschehen. Wie kann die Lösung lauten? Es gilt die innere Widerstandskraft zu stärken, ja diese Resilienz wie einen Muskel zu trainieren, und zwar auf kontextbezogener Ebene und eben auch auf der Ebene der Unternehmen und Organisationen.

Es gilt, ins Machen zu kommen, es gilt, zu handeln. Denn: Ein System – Individuum oder Organisation – ist nur über einen bestimmten Zeitraum leidensfähig, wenn wir permanent die Warnsignale ignorieren, ist der Zusammenbruch – individuell wie unternehmerisch – logische Konsequenz. Wäre es dagegen nicht großartig, grundsätzlich wieder mehr Lebensqualität im Allgemeinen und im Arbeitsalltag mehr Arbeitsbewältigungsfähigkeit für sich zu erleben? Wäre es nicht großartig, ein von innen heraus stabiles Unternehmen zu leiten, in dem der Mensch als wertvollstes Gut erkannt wird?

Ich spreche die Sprache der Wirtschaft und habe über die Jahre Führungserfahrung gesammelt. Während meiner Tätigkeiten in der Hotellerie, der New Economy, dem Projektmanagement im Business Development sowie in einer Wirtschaftsförderungseinrichtung habe ich aber auch die vielfältigen Arten von Stress und dessen Auswirkungen kennen gelernt. Und ich habe Wege aus dem chronischen Stress gefunden. Nach meiner Neuausrichtung begleite ich nun Betroffene auf dem Weg raus aus der Stressfalle und hin zu mehr innerer Balance – individuell, kontextbezogen und immer an Ihren Zielen orientiert.

Sie erleben in mir eine ambitionierte, innovativ und modern denkende ergebnisorientierte Expertin mit hohem Anspruch an Qualität und einer guten Portion Humor. Ich leitet seit Jahren erfolgreich mein Unternehmen in Norddeutschland und durfte bereits ebenso erfolgreich eine Vielzahl von Menschen und Unternehmen im Veränderungsprozess begleiten.

CREMASCO
Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit

NIEDERLASSUNGEN
Unterjörn 4, 24536 Neumünster
Donnerstraße 10, 22763 Hamburg

POSTANSCHRIFT:
Unterjörn 4, 24536 Neumünster

TELEFON
+49.40.33358717
+49.4321.301074

MOBIL
+49.172.9715393

WEB
www.cremasco.de

MAIL
jcremasco@cremasco.de