

Vera Farag -

Hermann-Pflaume-Str. 27, 50933 Köln

Telefon: +49-170-9128743; email: vera.farag@gmx.de



Trainer-, Berater- und Coach-Kompetenzen

- Fachberater Stress- und Burnout (Mild-Akademie, München)
- Wingwave® zur Stressbewältigung (neues Lernen, Köln)
- Stress- und Burnout-Coach (Burnout-Akademie, Kelkheim)
- Coaching-Ausbildung (Future Excellence, Düren)
- Thinking Partnership® Course nach Nancy Kline (Time-to-think, Marion Miketta, Berlin)
- NLP Practitioner und Master (Future Excellence, Düren)
- Hypno-Systemische Aufstellungen nach Gunther Schmid (Milton-Erickson-Institut, Heidelberg)
- Diplom-Wirtschaftsromanistin (BWL, Französisch, Englisch, Didaktik)

Berufliche Stationen / Entwicklung

- 4 Jahre freier Stress- und Burnout-Coach mit Projekten, Workshops und Trainings zur Einführung und Etablierung von Achtsamkeit und Mindfulness in Unternehmen
- 16 Jahre Berufserfahrung als internationale Unternehmensberaterin (Managing Consultant) bei PA Consulting Group mit den Schwerpunkten Change Management, Kulturwandel, Kommunikation, Führungskräfte-Coaching, Stressmanagement, Projektsteuerung, Restrukturierung und Prozessoptimierung
- Seit 13 Jahren Führungskraft u.a. für Projektteams, Berater, aber auch Abteilungen mit disziplinarischer Verantwortung für bis zu 30 Mitarbeitern
- Über 4 Jahre Abteilungsleiterin des strategischen und operativen Einkaufs bei United Technologies und Inalfa Roof Systems (beides Automobilzulieferer)
- Internationale Arbeitserfahrung z.B. in Deutschland, England, USA, Niederlande, Italien, Frankreich, Tschechien und Belgien
- 20 Jahre Berufserfahrung in den Unternehmensbereichen Entwicklung, Supply Chain, Einkauf, Produktion und Qualität vor allem für internationale Industrieunternehmen (u.a. Automobilindustrie, Pharma, Luftfahrt, Maschinenbau)

weitere Fortbildungen / Qualifikationen

- MBSR (mindfulness-based stress reduction nach Jon-Kabat Zinn)
- Konzeptions- und Moderationstechniken für Workshops
- Mitarbeiterführung und -förderung
- Persönlichkeitsanalyse und -entwicklung nach MBTI
- Kommerzielle und inhaltliche Steuerung von Großprojekten
- Vertriebsförderung
- Methodisches, analytisches Arbeiten
- Lean Management und System Engineering
- Meditationsretreat am Benediktushof Holzkirchen
- 10-tätiges Schweige-Retreat „Find your inner space“, buddhistisches Kloster Thailand