



Trainerprofil

Petra Jahr
C plus



An Kalverpesch 32
47802 Krefeld

0178 8497779

p.jahr@coach-plus.de

www.coach-plus.de

AUS- UND WEITERBILDUNG

Institution	Abschluss
TU Braunschweig	approbierte Apothekerin, vordiplomierte Chemikerin
Praktisches Jahr in der Apotheke	Praktisches Jahr in der Apotheke
England CIEHO	Hygiene Training / Health and Safety
England	Basic Operations Training Course
England	Intermediate Operations Training Course
England	Business Operations Training Course
England	Advanced Operations Training Course
England + Chicago (USA)	Presentation Skills
Fachakademie Oberursel	Gesundheitsberaterin in ganzheitlicher Gesundheit
Bundesverband Gedächtnistraining e.V.	Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Deutsche Psychologen Akademie	Kursleiterin für psychologisches Gesundheitsmanagement
Deutsche Paracelsus Schulen	Entspannungstrainer
Bundesverband Gedächtnistraining e.V.	Ausbildungsreferentin für Gedächtnistraining
Fachakademie Oberursel	Augentraining

BERUFSERFAHRUNG

Branche/Firma	Position/Tätigkeit
Headoffice McDonald's Restaurants	Regional Training Manager
M Blue	Assistentin der Geschäftsführung (in Teilzeit)
Coach plus	selbstständiger Trainer und Coach

SEMINAR- und PROJEKTERFAHRUNG

Branche/Firma	Position/Tätigkeit
EON	externer Trainer Thema: Erarbeitung von Stressbewältigungsstrategien
verschiedene Branchen: u.a. Thyssen, Haniel, Metro, IHK, Volkswahlbund, Gira	speziell auf Firmen zugeschnittene Seminare im Bereich Stressbewältigung, Gedächtnistraining und Augentraining
Bundesverband Gedächtnistraining e.V.	Projektleitung Gedächtnistraining in der Prävention Ausbildungsreferentin Regionalleitung, Vorstandsmitglied

Themen

Stressbewältigung

Mentale Fitness

Kopf oder Zettel

Unternehmerschaft Düsseldorf

Kopf oder Zettel Aufbaukurs 1 +2

Unternehmerschaft Düsseldorf

Gedächtnistraining für Vorzimmerdamen

Unternehmerschaft Düsseldorf

Stressprävention - Gelassener durch den Tag

Unternehmerschaft Düsseldorf

Abenteuer Sehen-Augentraining

Unternehmerschaft Düsseldorf

SPRACHEN

Sprache	Level
Englisch	Seminarsicher
Deutsch	Muttersprache

Weitere Informationen

Spezialthemen

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung

Burn-out Prophylaxe

Teambuilding

Präsentationstechniken

Entspannungstechniken

Augentraining