



**Christina Opelt**

Diplom-Betriebswirtin

Business-Coach

Freie Trainerin

# CHRISTINA OPELT

## **Christina Opelt**

Dipl. Betriebswirtin

- seit 2006 Business-Coach und Freie Trainerin
- Jahrgang 1973
- Muttersprachen: Deutsch, Spanisch
- Kontaktdaten:  
40468 Düsseldorf  
M: +49-160-700 91 21  
[c.opelt@conalma.de](mailto:c.opelt@conalma.de)



## **Beruflicher Werdegang:**

- 2006- heute      conalma  
Business Coach – Freie Trainerin
- 1997-2005      Integrata AG  
letzte Position: Vertriebsleiterin mit Handlungsvollmacht
- 1995-1997      DVMB GmbH Consult Assistant
- 1992-1995      Metro CC GmbH - Studentin (BA)  
Führungsnachwuchskraft

## **Eigene Aus- und Weiterbildungen:**

- Dipl. Betriebswirtin (BA)
- Ausbildereignungsprüfung (IHK Mannheim)
- Trainerausbildung (Integrata AG)
- Wingwave®
- NLP Master
- Systemischer Coach
- Zertifizierung Reflector Big Five
- DISG Trainer Zertifizierung
- Hypnosystemische Kommunikation nach Milton Erickson
- Teletrainer (Integrata AG)

## **Seminare**

Die Seminare werden in Form von interaktiven Trainings durchgeführt. Bei Bedarf werden kleine Coachingeinheiten in den Trainingsprozess mit eingebaut.

Ziel ist nicht nur, die Informationsweitergabe von Inhalten, sondern die Kompetenzerweiterung der Teilnehmer, deshalb sind die Übungen auf das erlebbarwerden der Modelle ausgelegt. Die Teilnehmer sollen die Erkenntnisse aus den Seminaren so weit es geht in ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Der Praxisbezug steht bei den Qualifizierungsmaßnahmen grundsätzlich im Vordergrund. Die Teilnehmer sind immer eingeladen ihre eigenen Beispiele mit einzubringen.

Zu den **Methoden** gehören Einzel- und Gruppenarbeiten, ein moderierter Austausch unter den Teilnehmern, Kurzvorträge, angeleitete Übungen zur Selbstreflektion ggfs. kleine Experimente zur Veranschaulichung einiger Modelle. Auch Videoanalysen und persönliches Feedback durch die Trainerin werden je nach Thema mit eingebaut.

## **Was versteht man unter Coaching?**

Coaching stellt eine professionelle und respektvolle Begleitung von Einzelpersonen und Kleingruppen in Weiterentwicklungsprozessen dar. Coaching kann daher auch zur Unterstützung individueller Zielsetzungen dienen wie z.B.: Umgang mit Stress oder individuelle Lösungsstrategien für den Umgang mit schwierigen Kunden etc. eingesetzt werden.

Es ist ein sehr effektives Instrument, da es stets den aktuellen Hintergrund des Einzelnen in den Vordergrund stellt.

Es handelt sich hierbei um ein flexibles Konzept, das individuelle Herauskräftigen von Stärken und Handlungsalternativen und den Abbau von Blockaden in den Vordergrund stellt und sich dem Prozessverlauf anpasst.

## **Auszug Seminarthemen für Führungs- und Fachkräfte**

Das Portfolio beinhaltet Themen aus den Bereichen der **Selbst- Sozial- und Methodenkompetenz**

- Stärken stärken
- Erfolgreiche Verhandlungsstrategien
- Der Berater im Vertriebsprozess
- Methoden und Techniken im Vertrieb
- Kundenorientiertes Handeln
- Kompetent sein und es zeigen
- Beschwerdemanagement
- Psychologie für Führungskräfte
- Besprechungsmanagement
- Konfliktmanagement
- Stressbewältigung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Professionell und wirkungsvoll präsentieren
- Kommunikation am Telefon
- Grundlagen der Kommunikation
- Kommunizieren, Argumentieren, Diskutieren
- Umgang mit Veränderungen
- Emotionale Intelligenz

## Seminarthemen für Auszubildende

- Nur Mut: Kommunizieren mit Kunden und Lieferanten
- Professionell Telefonieren auch mit schwierigen Situationen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Lernen zu lernen und wie ich Prüfungsangst überwinde
- Erfolgsfaktor Soziale Kompetenz
- Recht haben und Recht geben: Der professionelle Umgang mit Konflikten
- Einstieg in das Projektmanagement
- Präsentationstechniken und Persönlichkeitsentwicklung

Außerdem Cheftrainerin im Rahmen der „Azubi-Tage“ in Düsseldorf, Köln, Gelsenkirchen, Münster und Bielefeld der dortigen Arbeitgeberverbände und Trainerin der Düsseldorfer Ausbildungsbotschafter, einer Initiative verschiedener Wirtschaftsorganisationen, unter anderem der IHK und der Unternehmerschaft Düsseldorf ([www.ausbildungsbotschafter-duesseldorf.de](http://www.ausbildungsbotschafter-duesseldorf.de))

## **Coaching für Einzelpersonen**

Beispielthemen:

### **Für Führungs- und Fachkräfte:**

- Ressourcencoaching
- Performancecoaching (Vorträge, Selbstmarketing)
- Standortbestimmung
- Mitarbeiterführung und Mitarbeitergespräche
- Life-Balance
- Sparringspartner

### **Für Privatpersonen:**

- Ressourcencoaching
- Berufliche Veränderungen und Neuorientierung
- Karriereplanung
- Persönlichkeits- und Potentialentwicklung
- Persönliche Auf- und Umbrüche

**Branchenauszug:**

- Akademien
- Bildung
- Chemie
- Dienstleistungen
- Energie
- Groß- und Außenhandel
- Kirche
- Metall- und Elektroindustrie
- Medizintechnik
- Stiftungen
- Systemhäuser
- Unternehmensverbände
- Telefonkommunikations-Dienstleister
- Verwaltung