



Manja RUHLAND IVKOVIĆ

COACHING | PSYCHOLOGISCHE BERATUNG | MEDIATION

KLARHEIT

In einem sicheren und respektvollen Rahmen schauen wir, was Sie als Themen mitbringen und was Sie bewegt. Gemeinsam erarbeiten wir, worum es bei Ihrem Anliegen im Wesentlichen geht und bringen Struktur in Ihre Gedanken und Gefühle.

ZIELE

Ich unterstütze Sie, die einzelnen Schritte auf dem Weg zu Ihrem Ziel zu definieren und gebe Ihnen das Zutrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und die Zuversicht, dass Sie all Ihren Herausforderungen begegnen können.

VERÄNDERUNG

Damit aktiv Veränderungen angestoßen werden können, schauen wir darauf, was Ihrer Zufriedenheit im Wege steht oder was für Sie nicht (mehr) funktioniert. Denn nur was bewusst ist, kann auch verändert werden.

MÖGLICHE THEMEN FÜR

COACHING

- Vom Wollen ins Tun kommen
- Blockierende Glaubenssätze umwandeln
- Abgrenzung - das wertschätzende NEIN
- Klarheit für die berufliche Entwicklung
- Träume, Wünsche, Richtungswechsel
- Innere Konflikte und Selbstzweifel auflösen
- Balance und Leichtigkeit wiederfinden

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

- Überforderung
- Sorgen und Ängste
- Gefühle der Fremdbestimmtheit
- Wunsch nach Tiefe und Bewusstheit
- Sich selbst wieder wahrnehmen

MEDIATION

- Partnerschaftsstreitigkeiten
- Trennungssituation
- Berufliche Konflikte
- Nachbarschaftsstreitigkeiten
- Familien- u. Erbschaftsstreitigkeiten

WAS ICH MITBRINGE

BERUFSERFAHRUNG

- | | |
|------------|--|
| 2020-heute | Coach, Beraterin & Mediatorin in eigener Praxis |
| 2014-2021 | Senior Projektmanagerin, Senior Consultant & Team Coach, Freelancer u.a. für REWE Systems, Zwilling, Bayer Business Services, Toyota & Kinto |
| 2004-2009 | Projektmanagerin & Consultant
REWE Systems |
| 2000-2004 | Projektmanagerin
Behr Automobiltechnik (heute Mahle Int.) |

ZERTIFIZIERUNGEN & FORTBILDUNGEN

- Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie (seit 2023)
- Ausbildung zum Coach, Zertifizierung in Coaching bei EHV/IMK (2021-2022)
- Ausbildung zur Mediatorin, Zertifizierung in Mediation (gem. § 5 Abs. 2 MediationsG) bei EHV/IMK (2020-21)

AUSBILDUNG

- Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkten Marketing, Controlling, Wirtschaftsethik, Wirtschaftspsychologie
- Studium der Philosophie (Grundlagen, nicht abgeschlossen)



SO ERREICHEN SIE MICH:

Mobil: 0172 3147433

Email: manja@manjaruhland.de

Edith-Stein-Str. 12 (nur Postadresse)

51063 Köln

www.manjaruhland.de