Sarah Knaf

Coach, Beraterin, Trainerin



sarah.knaf87@gmail.com

Kompetenzen

- Empathie und emotionale Intelligenz
- Praxisnahe, lösungsorientierte und pragmatische Arbeitsweise
- Offenheit, Tiefgang und konstruktive Konfrontation (Mut, auch dahin zu schauen wo es ggf. unangenehm wird)
- Systemischer und ganzheitlicher Blick auf die Anliegen meines Gegenübers
- Humor

Zertifikate

- M.A. Erwachsenenbildung/Weiterbildung, RWTH Aachen & Universität Bamberg (2010-2015)
- Train-the-Trainer-Ausbildung, Universität Bamberg (2013-2015)
- Systemischer Coach/Change Managerin, INeKo Universität zu Köln (2018)
- Akzeptanz- und Commitment-Therapeutin, INeKo Universität zu Köln (2021)
- Psychotherapieausbildung, Pop-up Gestalt Akademie Köln (2020-2026)

Sprachen

- Deutsch
- Englisch

LinkedIn profile Sarah

Profil

Aufgewachsen bin ich in Bitburg, habe in vielen Städten gelebt, viele Länder bereist und zahlreiche nationale und internationale Unternehmen verschiedener Branchen kennengelernt. Diese Vielfalt prägt mein berufliches und persönliches Denken und Handeln. Als Trainerin, Coach und Beraterin begleite ich Teams und Einzelpersonen u. a. bei den Themen Teambuilding, Konfliktklärung, Kommunikation, Resilienz und Stressmanagement. Meine psychotherapeutische Ausbildung ergänzt und vertieft meine Coachingkompetenz und ermöglicht es mir, Menschen auch in schwierigen Lebensphasen zu unterstützen.

Ich liebe meinen Job, weil...

„... ich Menschen dabei begleiten darf an sich selbst zu arbeiten und zusehen kann wie sie am Ende zufriedener, erfüllter und gesünder durch ihr Berufs- u. Privatleben gehen."

Erfahrung

- Kaufmännische Ausbildung, mehrjährige Tätigkeit als Assistenz der Geschäfsführung
- Langjährige interne Tätigkeit im Bereich Personal- und Führungskräfteentwicklung in verschiedenen internationalen Unternehmen
- Seit 2019 tätig als externe Beraterin, Trainerin und Coach für diverse Unternehmen verschiedener Branchen
- Parallel dazu seit 2024 nebenberuflich tätig als Psychotherapeutin

Persönliches Mantra

Persönliches Wachstum liegt außerhalb der Komfortzone ... „Go through it, grow through it".

zortify