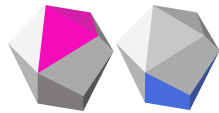


Coach + Trainerin:

Ilona Mazur



Angebot:

Körperorientiertes Coaching auf Basis der Salutogenese

- Nonverbale Kommunikation / Körpersprache / Proxemik (Nähe-Distanz-Regulation)
- Körperausdruck / Präsentation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Unterstützung bei beruflichen und privaten Veränderungsprozessen
- Work-Life-Balance
- Stressreduktion / „Wege zur Gelassenheit“
- Zeit- und Selbstmanagement

- Gestaltung individueller Workshops oder Seminare für Institutionen und Unternehmen zu den o. a. Themenbereichen

Coaching-Sprachen: Deutsch, Polnisch

Über den Coach:

Körperarbeit, Bewegung, Kreativität und der offene Umgang mit Menschen sind wesentliche Elemente des Werdegangs von Ilona Mazur von früher Jugend an. In Polen geboren und aufgewachsen, hat sie nach Ausbildung zur klassischen Tänzerin in Danzig diese Fähigkeiten zunächst im pädagogischen Bereich eingebracht. Es folgten eine Ausbildung und langjährige klinische Tätigkeit als Bewegungs- und Tanztherapeutin und Psychomotorikerin.

Über ihre im weiteren Verlauf zunehmende Erfahrung auch als Lehrtherapeutin und Supervisorin erfolgte schließlich die Hinwendung zum Coaching mit entsprechender hochschulischer Weiterbildung und ergänzenden Qualifikationen, insbesondere auf dem Feld der Salutogenese. Diese Entwicklung macht deutlich, warum für Ilona Mazur auch im Coaching die Körperarbeit zentralen Stellenwert hat.

Arbeitsweise:

Als zertifizierter Gesundheitscoach verfolgt Ilona Mazur einen ganzheitlichen Ansatz. Denken, Fühlen und Handeln geschehen nicht unabhängig voneinander, sondern sind über unseren Körper und dessen Interaktion mit der Umwelt stets untrennbar miteinander verbunden. Beim körperorientierten Coaching hat daher neben dem wertschätzenden persönlichen Austausch im Gespräch die Wahrnehmung und Achtsamkeit für den eigenen Körper und seine Signale ganz wesentliche Bedeutung.

Nonverbale Kommunikation und Körpersprache werden als grundlegende Elemente zwischenmenschlicher Kommunikation in den Coaching-Prozess mit einbezogen. Ilona Mazur schafft dazu persönliche Freiräume für Selbstfindung, Ausdruck und Bewegung unter Nutzung kreativer Medien und Materialien. All dies trägt zu einer verbesserten Integration von Geist und Körper und damit auch zu einem stimmigeren Umgang mit sich selbst und der Umwelt bei (Embodiment).

Als weitere Grundlage dient Ilona Mazur das Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Dabei wird das Augenmerk auf vorhandene Stärken gerichtet, um diese bewusst zu machen und zu fördern und das Gefühl der Zuversicht (Kohärenz) zu stärken. Die Ressourcenorientierung und die ganzheitliche Betrachtungsweise des salutogenetischen Ansatzes stellen eine hervorragende Basis für individuelle Coaching-Ansätze dar.

Coaching Qualifikationen und Zertifikate :

- Zertifizierter Gesundheitscoach ([Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin](#))
- Salutogenetisch orientierte Beraterin ([Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim](#))
- Kursleiterin TSF, Training der Stressregulationsfähigkeit – ein multimodales Stressmanagement-Training ([Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim](#))
- Supervisorin, Lehrtherapeutin und Ausbilderin ([BTD](#))
- Bewegungs- und Tanztherapeutin (Psychotherapeutisches Institut für Tanztherapie, Hamburg)
- Kursleiterin Progressive Muskelrelaxation (AHAB-Akademie, Berlin)
- Erlaubnis zur berufsmäßigen Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung – begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie - nach dem Heilpraktikergesetz (Berlin)
- Fort- und Weiterbildungen auf dem Gebiet von Bewegungsanalyse und körpertherapeutischen Verfahren (Laban, Bartenieff, Movement Pattern Analysis MPA, ...)
- Fachpädagogin für Psychomotorik (Psychomotorik-Verein Berlin)
- Studium der Ballett-Pädagogik (Warschau)
- Staatlich geprüfte Balletttänzerin (Danzig)

Beruflicher Background:

- Über 20 Jahre Berufserfahrung im bewegungspädagogischen Bereich
- Über 15 Jahre Berufserfahrung im psychotherapeutischen / bewegungs- und tanztherapeutischen Bereich
- Über 15 Jahre Erfahrung in der Gestaltung von Seminaren und Workshops zu tanz- und bewegungsbezogenen Themen
- Über 10 Jahre Berufserfahrung als klinische Supervisorin
- Über 5 Jahre Berufserfahrung im Coaching

Berufliche Erfahrungen/Tätigkeiten:

seit 2014	Tätigkeit als freiberufliche Supervisorin und Coach
seit 2005	Klinische Tätigkeit als festangestellte Therapeutin und Supervisorin in einem Sozialpsychiatrischen Zentrum in Berlin
seit 2002	Freiberufliche Seminar-, Workshop- und Dozententätigkeit im Bereich der Bewegungspädagogik, Selbsterfahrung und klinischen Therapie für freie Träger, öffentliche Einrichtungen und Hochschulen deutschlandweit und in Polen
seit 2002	Freiberufliche Tätigkeit im bewegungspädagogischen Bereich mit Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren
1994-2001	Anstellung als Bewegungspädagogin, Hamburg