



Glück entsteht durch die richtige Balance
zwischen Anspannung
und Entspannung!
(Ilka Köhler)

Profil:

- ganzheitliche Kommunikation
- wertschätzende Teamentwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung & Empathie
- Einzel- und Team- Coaching
- Selbst- und Zeitmanagementtraining
- Stressmanagementtraining
- Entspannungstraining
- ressourcenorientierte Veränderungsarbeit

KONTAKT:

Ilka Köhler

Meyenburger Chaussee 7
616909 Wittstock / Dosse

Mobil: 0173 / 20 66 826

E-Mail: koehler.ilka@gmail.com

Meine Vision ...

Der Sinn meiner Arbeit ist es, einen Beitrag für mehr Glück & Lebensfreude sowie für eine bessere Beziehungs-, Arbeits- und Lebensqualität zu leisten.

ÜBER MICH:

Geboren wurde ich 1976 in Pritzwalk/Brandenburg.

Als Trainerin und Coach begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg der Weiterentwicklung. Mit diesem ganzheitlichen Prozess unterstütze ich diese Personen und Organisationen dabei, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu entwickeln, um so besser die Ziele aller Parteien zu definieren und umsetzen zu können.

Mich begeistert es, Menschen zu befähigen, ihr eigenes Potential zu erkennen und voll auszuschöpfen, sodass sie in die Lage versetzt werden, sowohl sich selbst als auch ein Team oder eine Organisation neu zu gestalten.

Dabei ist es mir besonders wichtig, einen wertschätzenden und konstruktiven Umgang miteinander zu entwickeln, um ein glücklicheres und gewinnbringenderes soziales Umfeld entstehen zu lassen.

AUSBILDUNGEN UND HISTORIE:

- Aus- und Weiterbildungen:
 - › zur Sonderpädagogin
 - › zur Entspannungspädagogin
 - › zur Stressmanagementtrainerin
 - › zur Kursleiterin für Entspannungsverfahren (PMR, AT)
 - › zur Entspannungstrainerin für Kinder
 - › zum Practitioner für angewandte Kommunikation
 - › zum Social Panorama Consultant (nach L. Derks)
 - › in Klangmassage (nach P. Hess), Meditation & Yoga
 - › in Coaching & Mediation
- Studium der Sonderpädagogik in Teltow sowie aktuell Studium der Bildungswissenschaft an der FernUniversität Hagen.
- Meine Ausbildungen zur Sonderpädagogin und zur Entspannungspädagogin bildeten den Grundstock für meine zahlreichen Veröffentlichungen in der pädagogischen Fachpresse.
- Seit 2003 sonderpädagogische Arbeit in Kindergärten und Schulen verschiedener Schulformen. Mitarbeit im Kreislehrerrat und Verantwortliche für Lehrergesundheit.
- Meine mehrjährige Tätigkeit im pädagogischen Bereich führte mich schließlich im Jahr 2015 in die Aus- und Weiterbildung mit berufsspezifischen Themen speziell für ErzieherInnen, LehrerInnen und Leitungspersonen.

VERÖFFENTLICHUNGEN ALS AUTORIN:

CD „Kurze Entspannungsgeschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2017

„5-Minuten-Mutmachgeschichten“, Buch Verlag Kempen, 2017

„Das Geheimnis glücklicher Pädagogen“, CreateSpace, 2015

„Die besonders runde Stunde – Deutsch 1/2“, Cornelsen, 2015

„Die besonders runde Stunde – Sport 3/4“, Cornelsen, 2015

„Die besonders runde Stunde – Sport 1/2“, Cornelsen, 2014

„Die besonders runde Stunde – Deutsch3/4“, Cornelsen, 2014

„5-Minuten-Entspannungsgeschichten“, Buch Verlag Kempen, 2014

„Yogageschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2014

„Raumgestaltung in der Kindertagespflege“, Cornelsen Schulverlage, 2013

„Tierrechte“ - PROJEKT: Globales Lernen, Buch Verlag Kempen, 2013

„Sprachförderung mit Kindergartenkindern“, Buch Verlag Kempen, 2013

„Kreative Sprachspiele und Sprechanlässe“, Buch Verlag Kempen, 2013

„PROJEKT: Soziales Lernen - Kooperation“, Buch Verlag Kempen, 2012

„Klanggeschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2011

„Bewegungsgeschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2011

„Massagegeschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2011

„Entspannungsgeschichten für Kinder“, Buch Verlag Kempen, 2011

Artikel „Nur Mut – Mit Vorlesegeschichten das Selbstvertrauen stärken“, in „klein & groß“, Oldenbourg Pädagogische Zeitschriften, 2017

Artikel „Gesund und entspannt im Erzieheralltag“, in der 7. Lieferung des Sammelordners "Betreuung von Kleinstkindern" Pkt VIII Gesundheit & Wohlbefinden, Wolters-Kluwer, 2016

Artikel „Wir machen den Teppichfliesenführerschein - Planung über 4 Unterrichtseinheiten“, in „Einfach sportlich - Runde Stunden für Einsteiger“, Raabe-Verlag, 2016

Artikel „Wozu Wäscheklammern noch gut sind - Eine Stunde mit Alltagsmaterialien“, in „Sonderheft Sport“ des Grundschulmagazins, Oldenbourg Verlag, 2016

Artikel „Eine Stunde mit Skatkarten“, in „Sonderheft Sport“ des Grundschulmagazins, Oldenbourg Verlag, 2015