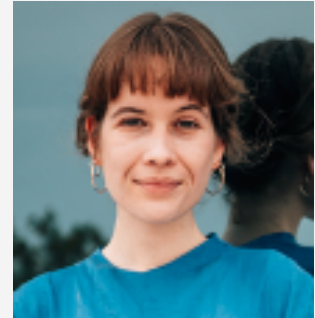


## Wiebke Siebert

Nürnberg

Expertin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz mit Fokus auf (Business) Yoga, Meditation, Resilienz und Kulturwandel.

»Achtsamkeit und Compassion als Schlüssel für Authentizität, Zufriedenheit und ein wertschätzendes Miteinander.«



### Ausbildung / Qualifikationen

- Promotion am Lehrstuhl für Personalmanagement und Organisational Behavior an der Universität Bamberg (Dissertation zum Thema Hochsensibilität und Achtsamkeit)
- Studium der Betriebswirtschaftslehre (B.Sc.; M.Sc.) mit den Schwerpunkten Marketing und Unternehmensführung an der Universität Hamburg (Masterthesis zum Thema Spiritualität, Achtsamkeit und Flow am Arbeitsplatz)
- Studium des Wirtschaftsingenieurswesens am Karlsruher Institut für Technologie
- Ausbildung zur Yogalehrerin in Nepal und Indien (700 Std., Yoga Alliance zertifiziert)
- Weiterbildung im Bereich Klangschalenthherapie (Peter Hess Institut)
- Weiterbildungen im Bereich "Mindfulness and Resilience at Work" und "Empathy and Emotional Intelligence at Work" (Greater Good Science Center, University of Berkeley)

### Berufserfahrung

- seit 2020 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Personalmanagement und Organisational Behaviour an der Universität Bamberg
- seit 2019 Freiberufliche Yogalehrerin & Achtsamkeitstrainerin für Organisationen & Privatpersonen
- 2019 Praktikantin in der Zentralabteilung Human Resources Transformation mit dem Fokus auf Corporate Mindfulness bei der Robert Bosch GmbH in Stuttgart-Gerlingen
- 2016-2019 Wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl für Marketing und Customer Insight sowie am Lehrstuhl für Personalwirtschaft an der Universität Hamburg
- 2016-2018 Yogalehrerin bei den Initiativen „Community Yoga“ & „Solidarisches Yoga“ in Hamburg

### Arbeitsschwerpunkte

- Keynotes zu den Themen Achtsamkeit und emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz unter Berücksichtigung der aktuellen Mindfulness-Forschung
- Konzeption und Durchführung von Workshops im Bereich Corporate Mindfulness
- Angebot von Achtsamkeits- sowie Yogakursen für Unternehmen und Privatpersonen

### Mindfulness Praxis

- seit 2015 Regelmäßige Yogapraxis in Hatha, Ashtanga, Vinyasa und Yin Yoga
- seit 2016 Tägliche Meditationspraxis mit dem Schwerpunkt auf Achtsamkeitsmeditation
- seit 2016 Tägliches Praktizieren von Achtsamkeitsübungen wie Affirmationen (Mantren), Visualisierungen und Journaling

Vertiefung der persönlichen Praxis durch Aufenthalte in Nepal, Indien und Thailand sowie Teilnahme an Seminaren, u.a. von Yongey Mingyur Rinpoche und Michael Kewley