

## Elena Meger

Berlin

Expertin für Transformationsprozesse mit Kernkompetenzen in Strategie, Kulturwandel, Agilität, Corporate Mindfulness, Resilienz & Potenzialförderung.

»Connecting the dots between work, purpose and wellbeing through mindfulness: Selbst-bewusst-sein und innere Stabilität als zentrale Schlüssel für Wandel, nachhaltige Wirksamkeit und Zufriedenheit.«



### Ausbildung / Qualifikationen

- Studium der Betriebswirtschaftslehre (B.Sc.) an der Universität Hamburg
- Auslandssemester International Management an der San Diego State University in Kalifornien
- Studium der Mathematik und Sportwissenschaften an der Humboldt Universität in Berlin
- Studium der Humanmedizin an der Ruprecht-Karls-Universität zu Heidelberg
- Ausbildung zum Integralen Business und Life Coach am Coaching Center Berlin (DBVC und ICF zertifiziert)
- Ausbildung zum Design Thinking Coach (German UPA & Interaction Design Foundation zertifiziert)
- Ausbildung zur Yogalehrerin in Nepal (200 Std., Yoga Alliance zertifiziert)

### Berufserfahrung

- seit 2020 Inhaberin und geschäftsführende Gesellschafterin von Mindful Projects Consulting GmbH in Berlin
- seit 2019 Partnerin bei Kugele.org in Berlin
- seit 2019 Selbständig als Business Coach
- 2019 Kursleiterin „Yoga und Achtsamkeit“ an der Grundschule Döhrnstraße in Hamburg
- 2018-2019 Einführung und Leiterin von Meditations-Sessions in der Otto Group in Hamburg
- 2017-2019 Consultant in der Konzernstrategie der Otto Group in Hamburg (inkl. Projektleitung des Kulturwandel-Teams der Holding)
- 2016 Praktikantin in der Konzernstrategie der Otto Group in Hamburg
- 2015-2016 Werkstudentin in der Strategischen Entwicklung bei der Hermes Europe in Hamburg

### Arbeitsschwerpunkte

- Konzeption und Durchführung von Workshops und Trainings u.a. zu Achtsamer (Selbst-)Führung, Nachhaltiger Leistungsfähigkeit, Gesunder Stressbewältigung, Resilienz und Potenzialförderung
- Team- & Organisationsentwicklung mit Fokus auf Change Management, Agilität und Kulturwandel
- Einführung und Implementierung von Achtsamkeits-Techniken in Organisationen (u.a. Chair Yoga)
- Business Coaching (Einzel & Team) und Beratung zu Strategie-, Werte- & Visionsentwicklung

### Mindfulness Praxis

- seit 2015 Regelmäßige Yoga-Praxis (Hatha, Ashtanga und Jivamukti)
- seit 2016 Tägliche Meditation (»Wahrnehmen, was ist«; in Stille, ohne Anleitung)  
Jährliches 10-tägiges Vipassana-Retreat (täglich 11 Stunden meditieren, schweigen etc.)
- seit 2020 Regelmäßige Qi Gong-Praxis und intuitives Tanzen
- Vertiefung der Meditationspraxis durch Aufenthalt in Nepal