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 2022	Ausbilderin und Lehr-Coach in der Mindful Projects Academy in Berlin
seit 2020	Inhaberin und geschäftsführende Gesellschafterin von Mindful Projects Consulting GmbH in Berlin
seit 2019	Selbständig als Business Coach und Partnerin bei Kugele.org in Berlin
2019	Kursleiterin »Yoga und Achtsamkeit« an der Grundschule Döhrnstraβe in Hamburg
2018-2019	Einführung und Leiterin von Meditations-Sessions in der Otto Group in Hamburg
2017-2019	Strategieberaterin 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, Resilienz, Gesunder Stressbewältigung, Selbst-Wirksamkeit, Mindful Leadership 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	Regelmäβige 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	Regelmäβige Qi Gong-Praxis und intuitives Tanzen	
Vertiefung der Meditationspraxis durch Aufenthalt in Nepal		