

# Unser Trainernetzwerk

## Hiltrud Schrudde

### WICHTIGE STATIONEN IM LEBENSLAUF

- Studium
- Mehrjährige Tätigkeit in der Personalentwicklung
- Leitung von Projektteams
- 2009 Gründung von espirion  
(Beratungsunternehmen für Stresskompetenz, Gesundheitsmanagement, Führungskräfteentwicklung, Persönlichkeitsbildung und Konfliktmanagement)
- Freiberufliche Trainerin, Coach und Mediatorin
- Diverse Lehraufträge an Fortbildungsinstituten

### AKTUELLE ARBEITSSCHWERPUNKTE

- Stressbewältigung
- Work-Life-Balance / Gesundheitsmanagement.
- Burnout-Prophylaxe
- Krisen- und Veränderungsmanagement, Mediation
- Coaching für Führende
- Teambildung und Teamentwicklung
- Beratung von Führungskräften im Umgang mit belasteten und /oder psychisch kranken Mitarbeitenden



### UNTERNEHMENSGRÜNDERIN



Coaching | Seminare | Trainings  
Tel. 0251 41 90 373  
hiltrud.schrudde@espirion.de

### AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Geistes- und sozialwissenschaftliches Studium
- Ausbildung sinn- und wertorientiertes Coaching
- Systemische Beratung
- Heilpraktikern (Psychotherapie)
- Weiterbildung im Bereich Stressbewältigung, Mind-Body-Medizin, Biofeedback
- Stärkenmanagement (LIFO)

### BRANCHEN

- Verwaltung
- Wirtschaft
- Dienstleistung
- Industrie