

Kurzprofil

Stefanie Siebe ist Expertin für ganzheitliche Stressbewältigung und mentale Selbstführung im Berufsalltag.

Seit 2009 begleitet sie beruflich engagierte Menschen dabei, ihre Stresskompetenz und Resilienz ganzheitlich zu stärken und in anspruchsvollen Zeiten leistungsfähig, gesund und mental klar zu bleiben.

Ihr Ansatz vereint bewährte Strategien aus der klassischen Stressbewältigung mit Elementen der modernen Energiemedizin – und macht so auch die oft übersehenen energetischen Einflussfaktoren auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit sichtbar und bearbeitbar.

In ihren Seminaren vermittelt sie alltagstaugliche Methoden zur schnellen Regeneration, für mehr emotionale Stabilität und klares Denken. Besonderen Wert legt sie dabei auf die Umsetzung in konkrete berufliche Alltagssituationen – praxisnah, inspirierend und nachhaltig wirksam.

Themenschwerpunkte (Auswahl):

- Die 8-Minuten-Pause: Burnout-Prophylaxe für den Arbeitsalltag
- Teamsitzungen stressfrei und effizient gestalten
- Selbstfürsorge als Superkraft
- Stressfrei telefonieren mit Herz und Haltung
- Energiemanagement & mentale Klarheit im Berufsalltag

Ziel: Menschen befähigen, ihre innere Stärke und Selbstwirksamkeit zu aktivieren – für mehr Gesundheit, Motivation und Gelassenheit im Beruf und Privatleben.

Qualifikationen:

- Systemisch-lösungsorientierter Coach
- Zertifizierter Live-Online-Coach
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Hypnotiseurin (TherMedius)
- Systemische Beraterin
- Ausgebildet in energetischen Heilverfahren

Beruflicher Hintergrund:

- Acht Jahre angestellt als interner Coach und Seminarleiterin
BA. Unternehmensgruppe für kundenorientierte Telefonie, Azubi-Schulungen und Referentin bei der Akademie (Deutschlandweit)
- Berufsausbildungen als Medizinische Fachangestellte und Speditionskauffrau

Referenzen:

Eine Auswahl an Kundenstimmen und Projekten finden Sie auf meiner Website unter dem Menüpunkt „**Referenzen**“. Direktlink: <https://stefanie-siebe.de/referenzen/>
Auf Wunsch gerne ausführliche Referenzen als PDF.