



Sonja Fricke

individual coachess

„... Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in Ihren Lebensprozessen zu unterstützen, die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit zu fördern, um das innere Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen...“

Sonja Fricke kann auf eine langjährige, nationale und internationale Erfahrung im Bereich des Marketings und Projektmanagements in Industrie und Wirtschaft zurückgreifen. In dieser Zeit gelangte sie zu der Erkenntnis, dass Ziele und Strategien noch so außergewöhnlich und professionell sein können, eine erfolgreiche Umsetzung aber immer von der Überzeugung und den mentalen Ressourcen der Menschen selbst abhängig ist.

Kurz-Vita:

- Studium der Psychologie an der FernUniversität Hagen
- Studium der Wirtschaftswissenschaften (Dipl.-Betriebswirtin)
- Jahrelange Tätigkeit im Bereich des Beschaffungs- und Eventmarketings im In- und Ausland bei verschiedenen Großkonzernen der Industrie.
- Mehrjährige naturheilkundliche Ausbildung
- Ganzheitliche Ernährungsberaterin (DPA)
- Nordic-Walking Instructor (DSV)
- Fachausbildung zum Psychologischen Individual-Coach und Psychologischen Managementtrainer bei Dr. phil. Erik Müller-Schoppen, Stiftung Erziehung, Bildung, Wissenschaft und Kultur (EBWK)

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Seminare für körperliche und seelische Gesundheit im In- und Ausland
- Vorträge zu den Themen Prävention – Ernährung - Bewegung
- Psychologisches Individual-Coaching
- Mentaltraining – Selbst- und Zeitmanagement – Motivation
- Konfliktmanagement / Mediation
(harmonisierende Vermittlung bei persönlichen oder sozialen Konflikten)
- Ernährungsberatung bei versch. Indikationen
- VITA SANA Gewichtsreduktionstherapie – unter ärztl. Begleitung