

# Marion Höchtl-Weber



care 4 core

## Beruflicher Hintergrund

- 12 Jahre Erfahrung in der Wirtschaft, 7 Jahre tätig in der Führungsebene eines international tätigen Handelsunternehmens für Laborausstattungen, Bezirksrätin a.D.
- Qualitätsbeauftragte/ Interne Auditorin (QBfKmU), „Prozessorientiertes Qualitätsmanagement“.

## Qualifikationen

- TÜV-zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Dipl. Vital-Ernährungstrainerin
- Unterrichtsbeobachterin VHS Wien
- Laufend Weiterbildungen in Körperhaltung:
- Stress & Rückengesundheit, Gehirnforschung, Brainmoves®,..
- Fortbildungen in Kommunikation und Konfliktmanagement:
  - GFK (gewaltfreie Kommunikation nach M.Rosenberg)
  - Stressmanagement
  - Evaluierung psychischer Belastungen (AUVA)
  - Alternsgerechtes Führen
  - Lebensphasenorientiertes Arbeiten
  - Achtsamkeit & Resilienz
- Kursleiterin für das Stresspräventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Dr. Gert Kaluza

## Kernkompetenz

- Seit 2007 Trainerin in der Erwachsenenbildung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
- Trainingsschwerpunkte sind Stressprävention am Arbeitsplatz, Rückengesundheit, regenerative Stresskompetenz, selbstverantwortliche Stressbewältigung, Entspannungsfähigkeit und Selbstfürsorge

## Arbeitsweise

- mit Begeisterung und Enthusiasmus
- praxisbezogen und lösungsorientiert
- achtsam und respektvoll
- sinnvoll und nachhaltig

## Referenzen (Auszug)

Bundesministerium für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, Caritas Mödling, WAT, Askoe, Bundesministerium für Bildung, IngDiba, NÖGKK, Wifi Wien, Wifi Mistelbach, VHS Wien, Studienbeihilfenbehörde, Kuratorium für Verkehrssicherheit, Fonds Soziales Wien, PHNÖ.



**begeistert.authentisch.lösungsorientiert**

„Motivierte, engagierte und zufriedene MitarbeiterInnen sind das Kapital eines nachhaltig erfolgreichen Unternehmens. Ich gebe Impulse zu gesunder Leistungsfähigkeit durch mentale und körperliche Bewegungsfreiheit. Ich stelle Werkzeuge zur eigenverantwortlichen regenerativen Stresskompetenz zur Verfügung.“

## KONTAKT

**Marion Höchtl-Weber**

Dr. Karl Rennergasse 12,  
2331 Vösendorf

Mobil: +43 681 10382415

Email: office@care4core.at