

- **Qualifikationen:**

- Selbstbehauptungstrainerin für Kinder und Jugendliche, (safety energetics)
- MSP Jugendcouch (MSP Trainerakademie Deutschland)
- Therapeutin für systemisches Konflikt- und Anti-Gewalt-Training (safety energetics)
- MSP Trainer 2000® Master-Coach (MSP Trainerakademie Deutschland)  
Abschlussarbeit: „Stress durch Sprache - Gewalt in der Kommunikation“
- Psychologische Beraterin (IAPP - Institut für angewandte Psychologie & Psychosomatik)
- Train-the-Trainers-Schulung „Gegen Stammtischparolen gegen Geflüchtete argumentieren“, (aric NRW)
- Aufbaukurs „Mit Gender und Vielfalt arbeiten“ (FUMA-Fachstelle Gender NRW)
- Basiskurs „Gender und Vielfalt entdecken“ (FUMA-Fachstelle Gender NRW)
- MSP Anti-Stresstrainerin und Burnout-Beraterin (MSP Trainerakademie Deutschland)
- Fachqualifikation Betriebliches Gesundheitsmanagement (Academy of Sports)
- Ernährungsberaterin (Bildungswerk für therapeutische Berufe)
- Kursleiterschulung „Abnehmen, aber mit Vernunft - BZGA“ (Hochschule Niederrhein)
- KulturTourismusManagement (wissenschaftliche Weiterbildung, Fernuniversität Hagen)
- Diplom-Kulturmarketing-Managerin IST (Studieninstitut für Kommunikation)
- IHK-Marketing-Assistentin (Industrie- und Handelskammer Mönchengladbach)
- Wirtschafts-Mediatorin (KAKM / VHS)
- Live Online Trainerin (LAOLA / Konrad-Adenauer-Stiftung)

- **Fachtagungen/Seminarbesuche:**

- Themen: Rechtsextremismus, Antisemitismus, Rassismus, ChangeManagement, Kommunikation, Beratung, Ernährung, Schule, Frage-Techniken, Sucht & Psyche, Prävention & Resilienz, Friedens- und Konfliktforschung, Sprache und Stil journalistischer Texte, Schreibtraining, u.v.m.

- **Studium und Ausbildung:**

- „Angewandte Psychologie B. Sc.“ (Apollon Hochschule der Gesundheitswirtschaft, seit Juni 2016)
- Diplom-Studium Oecotrophologie (Hochschule Niederrhein, o.A.)
- Redaktionsvolontariat (Zeitungsverlag Panorama)

- **Berufliche Stationen:**

- Inhaberin WEGWEISE - Beratung | Coaching | Training, Zusammenarbeit mit bspw. Konrad-Adenauer-Stiftung, Studieninstitut Niederrhein S.I.N.N. u.a. (seit 2014)
- Projektkoordinatorin „NRWeltoffen gegen Rechtsextremismus und Rassismus“, Kommunales Integrationszentrum, Stadt Krefeld (seit März 2017)
- Geschäftsführung Helmut Multhoff Ing. GmbH (seit 2015, jetzt i.L.)
- Redakteurin und Veranstaltungsmanagerin, Stadtmarketing, Stadt Krefeld (2006-2017)
- Freiberufliche Journalistin u.a. für „handfest“, Magazin der Westdeutschen Handwerkskammer; „clavis“, Magazin des Bundesministeriums zur Integration von Migranten; Rheinische Post, Projekte für Marketing- & PR-Agenturen, Autorin von Texten, Reden & Gedichten, Moderatorin & Reporterin für Radiosender (seit 1999)
- „Der Zukunft voraus durch berufliche Qualifizierung“, Projekt des Bildungsministeriums/ Europäischen Sozialfonds (2013 - 2014)
- Dozentin Lese-/Rechtschreib-Förderunterricht für den „Niederrheinischen Verein für Kinder zur Förderung des Lesens und Schreibens“ (2013-2015)
- Sozialdienst Katholischer Frauen, Krefeld e.V., Vorstandsmitglied (2006-2012)

- **Referenzen / Auszug Aufträge**

- Diverse Stadtverwaltungen, Deutsche Rentenversicherung, Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt, Konrad-Adenauer-Stiftung, Studieninstitut Niederrhein für die Erwachsenenbildung, Führungskräfte Trainings, Azubi-Trainings (Themen: Kommunikations- und Konfliktmanagement, Teammanagement, Changemanagement, Stress)
- Gymnasien, Berufskollegs, Bildungsfestival Essen, campfire festival Düsseldorf (in Planung) u.a. für SchülerInnen Trainings (Themen: Kommunikations- und Konflikttraining, (Cyber-)Mobbingprävention, Diskriminierung, Rassismuskritik, Stärkenmanagement u.a.)
- Einzelcoaching (Themen: Berufs- und Privatleben)