

JANNIS FRIEDERICH

TRAINER FÜR ACHTSAME SELBSTORGANISATION,
RESILIENZ & AGILE METHODEN



Effektive Methoden
für mehr Klarheit,
Fokus & Balance in
der modernen
Arbeitswelt

Kurzprofil



Selbstführung: Klarheit in Entscheidungen, Fokus auf das Wesentliche & nachhaltige Motivation.



Selbstmanagement: Strukturierte Wissens- & Aufgabenorganisation mit digitalen Tools.



Selbstfürsorge: Achtsamkeit, Resilienz & bewusste Kommunikation für eine gesunde Arbeitsweise.

Einsatzbereiche

Präsenz, Online & Hybrid | Einzel- & Gruppentrainings | Workshops

Trainingsschwerpunkte & Methoden

Trainingsschwerpunkte – Was Teilnehmende lernen



Selbstführung - Klarheit & Ausrichtung

- Prioritäten setzen & Entscheidungen bewusst treffen.
- Kommunikation & Selbstführung: Wie drücke ich meine Bedürfnisse klar aus & setze gesunde Grenzen?
- Resilienz stärken durch wertebasierte Entscheidungen & langfristige Zielsetzung.



Selbstmanagement – Struktur & Fokus

- Effiziente Wissens- & Aufgabenorganisation mit digitalen Tools (*Getting Things Done, PARA-System, Second Brain*).
- Strategien für fokussiertes Arbeiten trotz Ablenkungen (*Deep Work nach Cal Newport*).
- Agile Methoden für flexible & adaptive Selbstorganisation (*Scrum, Kanban*).



Selbstfürsorge – Achtsamkeit & Regeneration

- Achtsame Pausen & Stressbewältigung für nachhaltige Energie.
- Resilienz im Arbeitsalltag: Wie bleibe ich leistungsfähig, ohne auszubrennen?
- Körperbewusstsein & Bewegung: Praktische Methoden für eine gesunde Arbeitsweise.

Ganzheitliche Selbstorganisation – für Kopf, Körper & Herz



Kopf: Klarheit, Planung, Prioritäten



Körper: Bewegung, Entspannung, Energiemanagement



Herz: Kommunikation, Grenzen, Selbstfürsorge

Nachhaltige Umsetzung & interaktive Lernmethoden

- Teilnehmerorientierung & Lebensweltbezug
- Lernen durch Erleben (Training from the Back of the Room)
- Routinen & Transfer in den Alltag

Qualifikation, Erfahrung & Kontakt

Berufliches Profil

- Coach & Trainer für agile Methoden und moderne Selbstorganisation
- Workshopleiter für Selbstmanagement & Teamkommunikation
- Lehrer für Yoga & Achtsamkeit
- Erfahrungen in Online-Kursen & hybriden Lernformaten

Berufliche Stationen

- Scrum Master bei Pomfort GmbH, München (2022–2023)
- Agile Coach & Trainer bei Veränderungskraft, Hannover (2021–2022)
- Teilhaber & Yogalehrer bei Yogabande GbR, Hannover (2019–2020)
- Stellv. Manager im Klangheilzentrum München (2019–2021)
- Einzelunternehmer & Onlinehändler – MALE MAL! Ausmalposter (2015–2018)
- Eventmanager - Neue Heimat Eventlocation, Berlin (20214)
- Dozent & wissenschaftl. Mitarbeiter an der Ruhr-Universität Bochum (2012–2013)

Aus- & Weiterbildungen

- Facilitation & Workshop-Moderation – bta Business Trends Academy, 2024
- Zertifizierter Coach (QRC) – bta Business Trends Academy, 2023
- Agile Coach – Veränderungskraft, 2021–2022
- Change Management – IBB Institut, 2021
- Professional Agile Leadership – Scrum.org, 2021
- Professional Scrum Master – Scrum.org, 2021
- 500h Yogalehrerausbildung – Inner Flow Yoga, Trimurti, Yogabande (2016–2019)
- Master of Arts – Erziehungswissenschaft, Ruhr-Universität Bochum, 2012

Lassen Sie uns zusammenarbeiten!

Sie suchen einen erfahrenen, praxisnahen Trainer, der Selbstorganisation, Resilienz & agile Methoden auf interaktive Weise vermittelt?

E-Mail: info@friederich.de | **Webseite:** www.friederich.de