



„Seit **15 Jahren** bin ich in der Gesundheitsbildung und -beratung tätig und seit **10 Jahren** begleite ich Organisationen und Teams bei ihrer Weiterentwicklung – in Ihre Projekte bringe ich Praxiseinblicke aus über **300 Betrieben, Verwaltungen und Bildungseinrichtungen** ein.“

### Mein Portfolio



#### Impulse

Sie erhalten von mir praxisnahe Anregungen zu Gesundheit, Arbeit und Organisation.

- ✓ Impulsvortrag »Gute und gesunde Zusammenarbeit«
- ✓ Impulsworkshop »Psychische Belastungen im Betrieb«
- ✓ Impulsinput »Stark im Job – Resilienz«



#### Prozesse

Bei mir erwartet Sie eine bedarfsgerechte Planung mit Situationsanalyse, Implementierung- und Umsetzungsbegleitung.

- ✓ Analyseworkshop »Gesundheitszirkel«
- ✓ Planungsworkshop »Erfolgsfaktoren im BGM«
- ✓ Beratung »Einführung von BEM«



#### Lösungen

Ich biete Ihnen Maßnahmen, die individuell auf die Organisation und jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sind.

- ✓ Führungsworkshop »Gesundes Führen«
- ✓ Ausbildung »Qualifikation von Gesundheitslotsen«
- ✓ Persönliche Kompakt-Beratung: »Stark im Job«

### Meine beruflichen Stationen

- Ab 2003: Freie **Diätassistentin** für Gesundheits- u. Bildungseinrichtungen
- Ernährungs- und Gewichtcoaching
  - Gesundheitsbildung

- Ab 2009: **Gesundheitsmanagerin** bei einer Gesetzlichen Krankenkasse
- Organisationsberatung
  - BGM-Projektmanagement

- Seit 2015: **Selbstständige Beraterin** für Betriebe, Verwaltung, Bildungswesen
- Gesundheitsmanagement
  - Organisationsentwicklung



- Ab 2007: **Projektmitarbeiterin**
- BildungsCent: Schulgesundheit
  - Peer-Projekt: Suchtprävention

- Ab 2015: **Arbeits- und Organisationspsychologin** bei der Deutschen Bahn
- Gesundheitsmanagement
  - Führungskräfteberatung

### Meine Qualifikationen

**Studium und Ausbildung**  
Arbeits- und Organisationspsychologin (Master)  
Gesundheitswirtin (Diplom)  
Diätassistentin (staatlich geprüft)

**Berater- und Trainerqualifikation**  
Certified Disability Management Professionell (DGUV-zertifiziert)  
Trainerin für Stressmanagement und Progressive Muskelentspannung  
Systemische Beratung

**Weitere Fortbildungen**  
Gewaltfreie Kommunikation  
Konfliktmanagement und Dialog  
Gesundheitssport  
Psychische Gefährdungsbeurteilung  
Agiles Arbeiten

### Meine Themen

New Work Training Veränderung der Arbeitswelt  
Teamkultur und Zusammenarbeit Prozessberatung Corporate Health  
Arbeitgeberattraktivität Betriebliches Eingliederungsmanagement  
Psychische Projektmanagement Führungskräfteentwicklung  
Gefährdungsbeurteilung Gesunde Hochschulen Neue Form der Arbeit  
Gruppenprozesse Kommunikation Deeskalation  
Führung und Gesundheit Betriebliche Gesundheitsförderung Organisationsentwicklung  
Achtsamkeit und Resilienz Veränderungen Arbeitszufriedenheit  
Psychische Gesundheit Schule und Gesundheit Ernährung Stressprävention  
Evaluation

### Meine Referenzen



PRIMARK



**NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT MIR AUF.**

Stefanie Rütten  
c/o Pier F – Zukunftshafen Frankfurt  
Franziusstr. 8-14, 60314 Frankfurt

☎ 0171-340 69 96  
mail@stefanierütten.de  
www.stefanierütten.de