

**Sabine Heins, Master of Arts**  
***consult & training***

Organisationsberatung und Managementtraining  
für Kommunikation, Führung und Teamentwicklung

Hafenstraße 13, 19055 Schwerin

Tel. / Fax : 0385 – 500 79 13

mobil : 0171-84 135 22, e-mail : H1consult @ t-online.de



[www.sabine-heins.de](http://www.sabine-heins.de)



## SABINE HEINS, MASTER OF ARTS

### Vitae

- ✂ Jahrgang 1963, aufgewachsen in Bonn – Bad Godesberg
- ✂ 1982 : Abitur am Pädagogium Godesberg in Bonn – Bad Godesberg
- ✂ 1982 : Uppsala International Summer Session (Sommerstudium Schwedische Geschichte)
- ✂ 1985 : Diplom-Verwaltungswirtin (Fachhochschule für Öffentliche Verwaltung, Hamburg)
- ✂ 1991 : Diplom-Volkswirtin (Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität, Bonn)
- ✂ 1997 : Aufbaustudium Erwachsenenbildung (Universität Kaiserslautern)
- ✂ 1997 : Weiterbildung zur systemischen Organisationsberaterin (Synergie GmbH, Bonn)
- ✂ 2002 : Weiterbildung zur Gender-Trainerin (Frauenbildungsnetz M-V, Rostock)
- ✂ 2003 : Master of Arts in Erwachsenenbildung (Universität Kaiserslautern)
- ✂ 2005 : Uppsala International Summer Session (Sommerstudium Schwedische Gesellschaftspolitik)
- ✂ 2006 : „Leuchte des Nordens“ im NDR-Quiz mit Carlo von Tiedemann
- ✂ 2006 : „Superleuchte des Nordens“ im NDR-Quiz mit Carlo von Tiedemann
- ✂ 15. November 2007 : Geburt meines Sohnes Benedikt
- ✂ 2008 : Ausbildung in Psychographie nach Werner Winkler

### Langjährige Berufserfahrung

- 📁 in der Behörde für Inneres, Hamburg (1982 – 1985)
- 📁 im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung in Bonn (1985 – 1992)
- 📁 1987 AIESEC-Praktikum im Lederwaren-Außenhandelsunternehmen „BÖRKER“ in Budapest
- 📁 in der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände in Köln (1992 – 1995)
- 📁 1994 Jurymitglied Bundeswettbewerb „Familienfreundlicher Betrieb“
- 📁 1995 – 2000 selbstständige Organisationsberaterin und Managementtrainerin in Bonn
- 📁 seit 2000 selbstständige Organisationsberaterin und Managementtrainerin in Schwerin
- 📁 Kommunikationstrainerin des Besucherdienstes der Landesgartenschau Wismar 2002
- 📁 2002 Jurymitglied Landeswettbewerb „Frauenfreundlicher Betrieb“ Mecklenburg-Vorpommern
- 📁 2008 : Leiterin des Aufbaustabs „Gästeführung“ der Bundesgartenschau 2009 in Schwerin
- 📁 2009 : Leiterin des Bereichs „Gästeführung“ der Bundesgartenschau 2009 in Schwerin

## Größere Personalentwicklungsprojekte

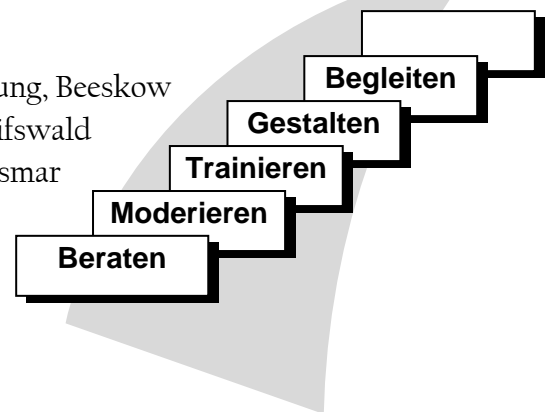
- 🏛 Personalentwicklung im Landkreis Spree-Neiße : Kommunikation, Führung, Konfliktmanagement
- 🏛 Nachwuchsführungskräftesprogramm Niederlausitz : Führung, Personalentwicklung, Präsentation
- 🏛 PRO GENDER der Agentur der Wirtschaft : Kommunikation, Führung, Leitbildentwicklung
- 🏛 PFIFF für die Klinik Leezen : Kommunikation, Leitbildentwicklung, Teambildung, Führung
- 🏛 Stadtmarketing Schwerin GmbH : Leitbildentwicklung und Einzelcoaching
- 🏛 Personalentwicklung im Landkreis Havelland : Kommunikation, Führung, Konfliktmanagement

## Lehraufträge

- 📖 2001 – 2007 Rhetorik an der Hochschule Wismar
- 📖 seit 2005 Bürokunde und Organisation am Niederlausitzer Studieninstitut
- 📖 seit 2006 Bürokunde und Organisation am Studieninstitut Mecklenburg-Vorpommern
- 📖 seit 2008 Präsentationstechniken an der Hochschule Wismar
- 📖 seit 2008 Unternehmensführung an der Hochschule Wismar
- 📖 seit 2008 Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule für Öffentliche Verwaltung, Polizei und Rechtspflege Mecklenburg-Vorpommern, Güstrow

## sonstige langjährigen Referenzen

- ☺ Niederlausitzer Studieninstitut für kommunale Verwaltung, Beeskow
- ☺ Studieninstitut für kommunale Verwaltung in M-V, Greifswald
- ☺ Stadtführerausbildungen für Schwerin, Parchim und Wismar
- ☺ Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- ☺ Agentur der Wirtschaft, Schwerin



## ARGEN und Job-Center der Agentur für Arbeit :

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ☒ ARGE Neubrandenburg        | ☒ ARGE Schwerin               |
| ☒ ARGE Mecklenburg-Strelitz  | ☒ ARGE Ludwigslust            |
| ☒ Job-Center Bad Liebenwerda | ☒ Eigenbetrieb Spree-Neiße    |
| ☒ Job-Center Herzberg        | ☒ Sozialagentur Ostvorpommern |

## Kliniken und medizinische Einrichtungen :

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Helios Kliniken Schwerin        | <input checked="" type="checkbox"/> Medizinischer Dienst der Krankenkassen in MV |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kreiskrankenhaus Demmin         | <input checked="" type="checkbox"/> Seniorenpflegeheim Alt-Schwerin              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Klinik Leezen                   | <input checked="" type="checkbox"/> Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband MV      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Alten- und Pflegeheim Bad Sülze | <input checked="" type="checkbox"/> Kreiskrankenhaus Hagenow                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> Universitätskliniken Rostock    | <input checked="" type="checkbox"/> Boddenkliniken Ribnitz-Damgarten             |
| <input checked="" type="checkbox"/> DRK-Krankenhaus Teterow         | <input checked="" type="checkbox"/> Alten- und Pflegeheim Kalsow                 |

## Kommunalverwaltungen :

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Verwaltung der Landeshauptstadt Schwerin | <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Cottbus                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Hansestadt Greifswald    | <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Frankfurt / Oder        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Senftenberg              | <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Parchim                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Amt Vellahn, Kreis Ludwigslust           | <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Hansestadt Rostock      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Amt Brück, Kreis Potsdam-Mittelmark      | <input checked="" type="checkbox"/> Stadtverwaltung Brandenburg a. d. Havel |

## Kreisverwaltungen :

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Ludwigslust, Ludwigslust      | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Potsdam-Mittelmark, Belzig         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Oberhavel, Oranienburg        | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Elbe-Elster, Herzberg              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Ostprignitz-Ruppin, Neuruppin | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Oberspreewald-Lausitz, Senftenberg |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Spree-Neiße, Forst            | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Parchim, Parchim                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Nord-Vorpommern, Grimmen      | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Ostvorpommern, Anklam              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Teltow-Fläming, Luckenwalde   | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Havelland, Rathenow                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Barnim, Eberswalde            | <input checked="" type="checkbox"/> Landkreis Dahme-Spreewald, Lübben            |

# Best Ager

## Motivation und Erfolgskurs für die besten Jahre

**Ziel :** Ziel des Seminars ist es, sich im Berufsumfeld souverän zu positionieren, das eigene Image als ältere Kollegin oder älterer Kollege zu stärken und für Aufmerksamkeit zu sorgen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit ihren beruflichen Plänen und entwickeln ein Verständnis für die Bedürfnisse und Befürchtungen ihrer Kollegen und Vorgesetzten. Sie erkennen, was Sie zu bieten haben, was Sie von Ihren jungen bzw. gleichaltrigen Konkurrentinnen und Konkurrenten unterscheidet, und bekommen Anregungen, wie Sie Ihre Stärken in Worte fassen können und mit wirkungsvollen Handlungen Eindruck machen.

**Inhalt :** Berufstätige über 50 haben mit mehr oder weniger versteckten Vorurteilen und Befürchtungen zu tun, wenn sie mit jüngeren Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten. Hinzu kommt nicht selten das Gefühl, nicht mehr wertgeschätzt oder sogar übergangen zu werden. Damit die Arbeit wieder Spaß macht, brauchen ältere Berufstätige Perspektiven und die Möglichkeit, ihre Erfahrungen sinnvoll einzubringen. Doch Talente und Erfahrungen, über die niemand spricht, gehen unter. Sie müssen also aktiv gezeigt und bewiesen werden. Dafür ist es notwendig, selbst die Verantwortung für sich zu übernehmen und sich von destruktivem Opferdenken zu verabschieden. Themenschwerpunkte dieses Seminars sind daher :

- Das Rollenbild älterer Berufstätiger
- Analyse der eigenen Ressourcen
- Wünsche, Pläne und Ziele definieren
- Umgang mit Vorurteilen und Angriffen
- Förderung der Resilienz

**Methoden :** Theorievermittlung, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch. Neben der Information wird Wert auf eine wirkungsvolle Aneignung der Seminarinhalte durch aktives Lernen gelegt. Einzel- und Kleingruppenarbeit ermöglichen dabei echte Lernfortschritte der Seminarteilnehmer. Zahlreiche Gesprächssituationen können auf Wunsch per Video aufgenommen und ausgewertet werden. Ausführliche schriftliche Unterlagen runden dieses Seminar ab.

**Zielgruppe :** Mitarbeiter + 50

**Teilnehmer :** maximal 14

**Dauer :** 2 Tage à 8 Stunden

