



Sonja Förster	
Beraterin, Trainerin und Coach im Valyou! Team	
Jahrgang	1971
Studium / Ausbildung	Dipl. Sozialpädagogin (Universität Kassel) Sport/Biologie (Universität Göttingen)
Berufspraxis	Inhaberin Valyou! Beratung Training Coaching Business Trainerin und Coach in unterschiedlichen Netzwerken, Weiterbildungsinstituten und Beratungszusammenhängen Ausbildung in verschiedenen Train-The-Trainer Programmen und Trainer:innen-Ausbildungen Lehrbeauftragte im Hochschulkontext Hochschuldidaktische Weiterbildungen Begleitung und Qualifizierung von Trainer:innen, Moderator:innen und Multiplikator:innen
Schwerpunkte	Leadership Development, systemic, positive, agile Leadership, Kommunikation & Konfliktmanagement, Changemanagement, Teambuilding, Moderation von Workshops, Trainings, Business Coaching & Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Präsentation, erfahrungsorientierte Methoden
Zusatzqualifikationen	Business Trainerin (V.I.E.L. Coaching + Training), Systemischer Coach (DVNLP), nondirektive Beraterin (Universität Kassel), Advanced Master Systemisch Führen, Burnout Prophylaxe, Certified Professional of Positive Psychology i.A., Systemische Ausbildung (Inntal Institut), Fachberaterin Psychotraumatologie, Resilienztrainerin, Sanitätsdiensthelferin (ASB), Outdoortrainerin (GFE), Tai Chi Lehrerin, Mantrailing-Coach
Über mich: Wertschätzung, Präzision und Wirksamkeit prägen meine Arbeit als Trainerin und Coach. Mir ist es wichtig, einen vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem Menschen offen reflektieren, neue Perspektiven entwickeln und auch anspruchsvolle Themen ehrlich bearbeiten können. Dabei verbinde ich eine klare und strukturierte Arbeitsweise mit einem feinen Blick für Menschen, Dynamiken und individuelle Entwicklungsprozesse. Ich begleite Menschen und Organisationen mit Aufmerksamkeit, Professionalität und echter Freude und Leidenschaft an Entwicklung.	