



# FACTSHEET DANIELA EGGER

## COACH ELA

DIPL. LÖSUNGSORIENTIERTER COACH / TRAINER HEB

TEACHER / SPEAKER

PODCASTER

BLOGGER



Das Wohlbefinden der Menschen um mich herum war mir seit meiner frühesten Kindheit ein grosses Anliegen. Ich war stets ein emotional sehr intelligenter Mensch mit grossem Einfühlungsvermögen und hoher Sozialkompetenz.

Die Wahl eines pädagogischen Berufes kam daher auch nicht von ungefähr. Durch meine Ausbildungswege in pädagogischen und lösungsorientierten Bereichen konnte ich mir viel Wissen erarbeiten, welches viele meiner natürlichen Kompetenzen noch untermauerten. Die Ausübung meiner Lehrtätigkeit auf verschiedenen Stufen und auch im ausserschulischen Betreuungssegment haben mich lange sehr erfüllt.

Als ich als Praktikumslehrperson meine ersten PHGR Hochschulpraktikantinnen begleiten durfte, wurde in mir ein neues Feuer entfacht. Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie genau dahin zu bringen wo sie hinwollen, wurde zu meiner Leidenschaft. Ich absolvierte eine zusätzliche Ausbildung zum diplomierten lösungsorientierten Coach HEB (EduQua zertifiziert) und konnte vom neugewonnenen Wissen sowohl in der Arbeit als Lehrperson, Elterncoach sowie auch als Studentengleiterin profitieren.

Zudem war ich sehr happy als ich meine Führungskompetenzen durch die Leitung unseres Kindergartenteams erweitern konnte. Diese Aufgabe erfüllte mich mit Drive und die Gewissheit, dass ich meinen weiteren Weg im Begleiten von Menschen sehe, wurde stärker.

Durch eine sehr turbulente Zeit in meinem privaten- und daraus resultierend auch im beruflichen Leben, habe ich dann am eigenen Leib erlebt; wie fordernd das Leben sein kann. Ich durchlebte im Jahr 2017 eine Erschöpfungsdepression. War körperlich und mental am Ende, leer, ausgebrannt, ohne Hoffnung auf Besserung. Was folgte, war ein stufenweiser Wiederaufbau meines Lebens und Wirkens, den ich heute als Segen erachte. Diverses theoretisches Wissen aus meinem pädagogischen sowie psychologischen Erfahrungsschatz konnte ich nun durch meine persönlichen Erlebnisse hautnah durchleben und so von einem anderen Blickwinkel bearbeiten. Ich durfte an der Situation wachsen und herausfinden was mir wirklich guttut, welche Mindsets ich behalten möchte, was ungünstige Verhaltensweisen sind und was dringlichst aus meinem Leben aussortiert werden muss.

Nach dieser persönlichen Erfahrung ist mir noch VIEL bewusster, dass unsere ganzheitliche Gesundheit unser höchstes Gut ist, auf welches wir *frühzeitig* achten müssen.

Mein Ziel in der Arbeit als Coach und Speaker ist es; Menschen darin zu unterstützen auf IHRE Art mit den Herausforderungen des Alltags- und Arbeitslebens fertig zu werden. Sie in ihren bereits vorhandenen Kompetenzen zu unterstützen und ihrem Wissensschatz nachhaltig zu erweitern.

Erkläre es mir,  
ich werde es vergessen.  
Zeige es mir,  
und ich werde es vielleicht behalten.  
Lass es mich tun,  
und ich werde es können.

## Meine Werte

In der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten zählen Vertrauen, Wertschätzung, Diskretion, Offenheit, Kundenorientierung und Professionalität zu meinen höchsten Werten.

In meiner Coachingtätigkeit bin ich kein Berater und auch kein Mentor, der Ihnen sagt, was Sie tun müssen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Durch Fragen und gezielte Interventionen leiste ich meinen Beitrag dazu, dass Sie Ihre Ziele, Ressourcen und Potenziale entdecken können, welche Ihre Lebensqualität bereichern. So finden Sie selbst einen nachhaltigeren Weg dorthin, wo Sie hinwollen.

Bei meinen Referaten und Workshops ist mir eine verständliche, alltagstaugliche und nachhaltige Wissensvermittlung besonders wichtig.

In der heutigen Zeit, in der Wissen überall und grenzenlos zugänglich ist, können Sie sich ihre Inputs vielerorts holen...

Mein Fokus bei meinen Veranstaltungen liegt daher darauf mit gezielten Lehrmethoden, Teilnehmeraktivierung, Kompetenzorientierung und Motivationsförderung sinnvolle und nachhaltige Lehrangebote zu bieten, welche einen Unterschied in Ihrem Erleben als Teilnehmer machen werden.

## Mein aktuelles Angebot

**Referate:** Ich gebe Referate zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung. Diese können auf meiner Homepage begutachtet werden. Sollte für Ihre Bedürfnisse nichts Passendes dabei sein, bin ich auch gerne bereit mit Ihnen über neue Formate zu verhandeln. Sie sind bestens geeignet zur Gesundheitsförderung in Unternehmen, Universitäten und Schulen.

**Workshops:** Meine Workshops zum Thema «Stress im Arbeitsalltag» eignen sich bestens zur Gesundheitsförderung in Betrieben sowie zur Stressprävention. In diesen Workshops erlernen Sie theoretisches Sachwissen sowie praxisorientierte Werkzeuge. Kooperative Lernformen und interaktive, ansprechende Anteile sind mir dabei besonders wichtig.

**Coaching:** In meinen individuellen Coachings ist das Ziel herauszufinden wo Sie im Bezug auf ein Thema gerade stehen und wie Sie es sich denn anders vorstellen würden. Der Weg wie Sie zu diesem Ziel gelangen können, den gilt es herauszufinden. Um an Ihr Ziel zu gelangen versuchen wir Ihre bereits vorhandenen Potentiale und Ressourcen zu finden und was es zum Gelingen noch braucht.

## Meine Kanäle



## Loading ... the good Life

By Dani Ela

In diesem Podcast dreht sich alles um eine bewusste, gesunde und reflektierte Lebensweise. Leute die sich vernetzen wollen und am Erfahrungsschatz von anderen wachsen wollen, sich austauschen möchten, sind hier genau richtig.

[https://anchor.fm/Coach\\_Ela](https://anchor.fm/Coach_Ela)

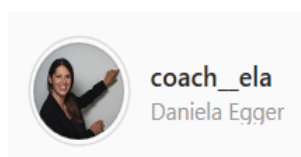
Listen on  Spotify

Coach\_Ela  
Loading... the good Life

[www.coach-ela.com](http://www.coach-ela.com)

- Health Blog
- Social Feed
- Coaching Angebot
- Referat- und Workshopangebote
- News

  
COACH ELA  
THINK OUTSIDE THE BOX



## Meine Qualifikationen

HEB COACHING  
FACHSCHULE CH

Dipl. Coach/Berater HEB  
231 Kursstunden  
Abschlussnote 5.9

BISCH FIT?  
Gesundheitsamt Graubünden  
Ausbildung zur  
Bewegungsförderung und  
gesunder Ernährung im  
Kindergarten

PÄDAGOGISCHE  
HOCHSCHULE PHGR

Bachelor of Arts Pre-Primary  
Education  
Dipl. Religionslehrperson  
Dipl. Praxislehrperson PHGR

DIPLOMMITTELSCHULE

Gesundheit und Soziales  
Vertiefung Psychologie und  
Pädagogik

RETREAT

Achtsamkeit, Werte und  
Jacobson Entspannungstechnik

SCHIWE PS ZIZERS

Menschen beobachten,  
beurteilen, fördern  
2 Kurstage

SCHIWE PS ZIZERS

Lösungsorientierte Eltern-  
und Schülergespräche  
3 Kurstage

PH SG

Anspruchsvolle Gespräche  
führen  
1 Kurstag

GORDON TRAINING

Kommunikations- und  
Konfliktlösungsmöglichkeiten  
30 Kursstunden

*Leben heisst lernen...*