

Trainer- & Coachprofil Silke Mekat

Trainerin & Coach für mentale Gesundheit, Selbstorganisation und Stressprävention



im Beruf

Über mich

Als Diplom-Betriebswirtin und erfahrene Trainerin begleite ich Unternehmen und ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu mehr Klarheit, Balance und Leistungsfähigkeit. Mit über 25 Jahren Erfahrung in Wirtschaft und Weiterbildung verbinde ich psychologisches Know-how mit einem praxisorientierten, ressourcenstärkenden Trainingsansatz.

Meine Schwerpunkte liegen auf **mentaler Gesundheit, Stressprävention, Resilienz und Selbstorganisation**.

Ich unterstütze Teams und Führungskräfte dabei, Strukturen zu schaffen, die Überlastung vorbeugen, Motivation fördern und nachhaltige Leistungsfähigkeit ermöglichen.

Meine Mission

Arbeiten im 21. Jahrhundert braucht mehr als Produktivität – es braucht mentale Stabilität, Klarheit und Selbstführung.

Ich unterstütze Unternehmen dabei, genau das zu fördern: Mitarbeitende, die mitdenken, mitgestalten und dabei gesund bleiben.

Themenschwerpunkte

- Mentale Gesundheit & Stressprävention
- Resilienz & Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Selbstorganisation & Zeitmanagement
- Work-Life-Balance & Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Motivation & wertschätzende Führung

Trainingsphilosophie

Soulution Coaching Silke Mekat - Expertin Mental Health & Stressprävention
Effizient arbeiten, gelassen leben: Trainerin & Coach für Zeitmanagement, Selbstorganisation & Stressprävention – für ein souveränes Berufs- und Privatleben.

Am Radenhölzl 3a, 81369 München

Email: Kontakt@Silke-Mekat.de

Steuernummer: 145/204/80006

Tel.: 0175 – 29 10 775

Ich bringe Menschen ins Nachdenken, ins Handeln – und in ihre Stärke. Meine Seminare verbinden fundierte Inhalte mit einer lebendigen, praxisnahen Trainingsatmosphäre.

Ich arbeite mit kurzen Impulsen, Gruppenübungen und Reflexionsphasen – immer mit Bezug zum beruflichen Alltag. Dabei schaffe ich eine offene, motivierende Atmosphäre, in der Lernen Spaß macht und nachhaltige Veränderung entsteht. Humor, Klarheit und Wertschätzung sind dabei meine Markenzeichen. Meine Trainings sind lebendig, klar und praxisnah.

Ob in Präsenz, online oder hybrid – ich vermittele alltagstaugliche Methoden, die sofort Wirkung zeigen und nachhaltig im Unternehmen verankert werden können.

Erfahrung & Qualifikation

- Über **20 Jahre Erfahrung in Wirtschaft und Weiterbildung**, davon mehr als 10 Jahre im internationalen Konzernumfeld
- Seit **2010 selbständig** als Trainerin, Coach und Beraterin
- **Trainerin der Haufe Akademie** seit 2014
- **Trainerin der IHK Akademie Schwaben** 2017 - 2019
- **Zertifizierte Fachtherapeutin für integrierte lösungsorientierte Psychologie (ILP)**
- **Entspannungstherapeutin, Resilienz- Trainerin**
- Ausbildung zur **psychotherapeutischen Heilpraktikerin**
- **Diplom-Betriebswirtin (TU München)**
- **Buchautorin** im Haufe Lexware Verlag: „*Elternzeit, Elterngeld Plus und beruflicher Wiedereinstieg*“

Ausgewählte Referenzen

Metro Group, Fraunhofer Institut, MAN Group, Voith Group, Wago Kontakttechnik, Festool, Umweltbundesamt, Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Regierung von Oberbayern, Landratsämter Starnberg und Landshut u.v.m.

Was Unternehmen an meiner Arbeit schätzen

„Praxisnah, humorvoll, inspirierend – und immer mit einem klaren Fokus auf Lösungen.“

Soulution Coaching Silke Mekat - Expertin Mental Health & Stressprävention
Effizient arbeiten, gelassen leben: Trainerin & Coach für Zeitmanagement, Selbstorganisation & Stressprävention – für ein souveränes Berufs- und Privatleben.

Am Radenhölzl 3a, 81369 München

Email: Kontakt@Silke-Mekat.de

Steuernummer: 145/204/80006

Tel.: 0175 – 29 10 775

Meine Trainings bringen Teams in Bewegung. Ich kombiniere psychologisches Know-how mit wirtschaftlichem Denken und kenne die Herausforderungen moderner Arbeitswelten aus der Praxis.

So entstehen Trainings, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern echte Veränderung ermöglichen.

Mein Ziel: Menschen und Organisationen zu stärken – für mehr Balance, Klarheit und Wirksamkeit im Berufsalltag.

Details zu meinen Seminaren, Coachings und Vorträgen findest du auf www.silke-mekat.de

Silke Mekat

Trainerin | Coach | Fachtherapeutin ILP

E-Mail: Kontakt@Silke-Mekat.de