



Anja H Förster

Dozentin

Neben meiner Tätigkeit als Dozentin gebe ich auch Trainings und Workshops. Ich unterstütze Teams und Unternehmen in ihrer Teamentwicklung. Darüber hinaus bin ich fest davon überzeugt, dass nicht nur die körperliche Gesundheit der Mitarbeitenden für den unternehmerischen Erfolg entscheidend ist, sondern auch deren mentale Gesundheit. Daher habe ich mich in diesem Jahr zum Personal Resilience Indicator Practitioner ausbilden lassen. Dadurch bin ich qualifiziert, die Resilienz zu messen und die Ergebnisse professionell zu evaluieren.

Kontakt

Telefon

+41 79 577 40 14

E-Mail

info@anja-foerster.com

LinkedIn

[anjahelenfoerster](#)

Skill Set

○ 2000 -

Dozentin

Ich habe eine langjährige Erfahrung im Aus- und Weiterbildungssektor. Ich arbeite in der gesamten Deutsch-Schweiz.

Bildungsträger schätzen meine Verlässlichkeit und Professionalität.

Mein Fachwissen ist umfassend und detailliert.

Meine Methodik ist abwechslungsreich und aktivierend.

Meine Sozialkompetenz ist unbestreitbar.

Meine Selbstkenntnis ist hilfreich.

Schweizerische Vereinigung für Führungsausbildung SVF

Zertifikat Leadership

- Kommunikation mündlich
- Kommunikation schriftlich
- Konfliktmanagement
- Präsentation
- Selbstkenntnis
- Selbstmanagement
- Team/Gruppe führen

Zertifikat Management

- Change Management

akkreditierte Prüfungsexpertin

Schweizerische Vereinigung für Führungsausbildung SVF-ASFC

- Modulprüfungen Leadership
- Berufsprüfung

- IBAW

Module

- ✓ Leadership
- ✓ Projektmanagement
- ✓ Change Management
- ✓ Resilienz
- ✓ Harvard Verhandeln

Bildungsträger

- ✓ IBAW
- ✓ WISS
- ✓ IWZ
- ✓ WKS
- ✓ EBZ
- ✓ BFH



Anja H Förster

Coach, Dozentin, Moderatorin

Als ich L'Oréal verliess und meine berufliche Laufbahn drastisch änderte, dachten viele, ich würde einen großen Fehler machen. Dem war nicht so. Ich habe meine Leidenschaft gefunden, und auch noch nach 20 Jahren bin ich zutiefst davon überzeugt, dass Coaching und Führungsausbildung eines der größten Privilegien war und ist, die ich je haben werde. In meinen Beiträgen auf LinkedIn verwende ich #führunggehtanders, weil ich glaube, dass wir noch einen Weg vor uns haben, menschenorientierte Führung zur Norm werden zu lassen.

Kontakt

Telefon

+41 79 577 40 14

E-Mail

info@anja-foerster.com

LinkedIn

[anjahelenfoerster](#)

Bildung

2005

dipl. Erwachsenenbildnerin

Self Bern / Schweiz

1998

PhD in Chemie

University of Reading / GB

Expertise

- ✓ Moderation
- ✓ Führungsausbildung
- ✓ Resilienz
- ✓ Kommunikation
- ✓ Präsentation
- ✓ Professionelles Auftreten
- ✓ EQ

Sprachen

Englisch / Deutsch

Erfahrungen

○ 2000 -

Leadership Coach, Dozentin, Moderatorin

Nach meiner Zeit bei L'Oréal arbeitete ich mit Langzeitarbeitslosen und erkannte die Bedeutung von Kommunikation und emotionaler Intelligenz. Ich qualifizierte mich in NLP, Personal Resilience Indicator® und SoulCollage®. Heute coache ich Führungskräfte und Teams.

Um andere zu inspirieren, interviewe und moderiere ich. Durch meine fachkundigen Gäste gebe ich Wissen und Erfahrungen weiter.

Ich lerne aus Rückschlägen und bin in der Lage zwischen verschiedenen Rollen wie Moderation, Präsentation, Ausbildung, Coaching und Beratung zu unterscheiden. Vertrauen und Respekt ist dabei die Basis für die Zusammenarbeit mit Führungskräften aus verschiedenen Branchen.

Im September erfüllte sich ein Traum für mich: Ich war ein TEDx-Speaker.

○ 1998 - 2000

L'Oréal Llantrisant / GB

Raw Material Buyer - Team Leader Quality Control

Als Teamleiter eines Qualitätskontrolllabors war ich für die Freigabe von Qualitätsprodukten verantwortlich. Ich organisierte den Arbeitsablauf, veranstaltete Teamsitzungen und setzte Ziele. Schon damals erkannte ich, wie wichtig die Teamentwicklung für die Effizienz meines Teams war. Als Einkäufer war ich für alle Preisverhandlungen, Lieferantenbeziehungen und dafür verantwortlich, dass jederzeit genügend Rohstoffe vor Ort waren. In dieser Funktion machte ich meine ersten Erfahrungen im Change- und Projektmanagement.

soziales Engagement

○ 2019 -

pro bono Coach for [Ashoka](#)

○ 2017 - 2020

Mitglied im Freiwilligenteam für die Palliativstation des örtlichen Spitals

○ 2010 - 2020

Mitglied der Jugendkommission Gurmels – Ferienpassverantwortliche



Anja H Förster

Coach, Dozentin, Moderatorin

Ich schätze: Kooperationen, Informative Podcasts und Gespräche. Herausstechende Weiterbildungen. Lebenslanges Lernen. Verantwortungsbewusstsein. Mitdenken. Gespräche auf Augenhöhe. Kreative Denken "out of the box". Die Gesellschaft mitgestalten. Für meine Überzeugungen eintreten. Andere inspirieren. Meine Vision: I believe in a world where everyone is capable and empowered to live their dreams.

Was andere über mich sagen

Weitere Beispiele finden Sie auf meinem LinkedIn Profil.

Kontakt

Telefon
+41 79 577 40 14

E-Mail
info@anja-foerster.com

LinkedIn
[anjahelenfoerster](#)

Bemerkenswert

- ✓ Mein Podcast [She Unplugged](#)
- ✓ Moderatorin Podcast [21done](#)
- ✓ Führungserfahrung
- ✓ Podcast-Hörerin: Lanz & Precht
- ✓ Podcast-Hörerin: DOAC
- ✓ Vorbild: Simon Sinek
- ✓ Autorin von 2 Büchern
- ✓ Weltreise mit 44 Jahren
- ✓ Volontariat in Indien

Anja Förster hat es im Coaching verstanden mich schnell zum eigentlichen Punkt meines Themas zu bringen. Dabei war die Atmosphäre herzlich und Anja hat - mit einem Lachen, mit Fragen, mit einer Konkretisierung der Formulierung - mir sehr geholfen, mir selbst über meinen Standpunkt klar zu werden. Gemeinsam haben wir Wege für ein neues Vorgehen erarbeitet und die ersten Schritte konkret festgehalten. Die Umsetzung läuft erfolgreich.



DR. CARMEN FAUST-ELLSAESSER
Teamleiter bei Robert Bosch GmbH

Ich hatte ein Thema, das mich immer wieder beschäftigt hat. Kennt glaube ich jeder von uns. Anja hat mich mit einer bis dahin für mich unbekanntem Methode – dem Theta Healing – erleben lassen, wie kreativ und leicht wir unseren eigenen Lösungen begegnen können. Ich habe mich dabei sehr wohl gefühlt. Vielen Dank!



NICOLE ELSEBUSCH
Business- und Bewerbungsmentorin

In der Zusammenarbeit mit Frau Förster bin ich zu allererst auf mich selber eingegangen. Scheinbar kleine Veränderungen lösten eine ganze Reihe von positiven Effekten aus. Durch mein geändertes Verhalten veränderte ich auch meine Umgebung und mein Umfeld. Durch klarere Aussagen wurde meine Kommunikation einfacher und besser verständlich. Ich lebe bewusster in der Gegenwart und bin dankbar für kleine Erfolge und stecke Misserfolge besser weg. Mein Motto: Immer wieder versuchen aus dem alten Fahrwasser auszubrechen.

Coaching hilft dabei!



RENÉ MAIRE
Gemeindepräsident

Liebe Anja, ich möchte von Herzen Danke sagen. In kürzester Zeit hast du mich raus aus dem Kopf und rein ins Herz gebracht. Du hast mich sicher und verantwortungsbewusst durch den tiefen Prozess geführt und obendrein durfte ein sehr wertvolles Geschenk mit in meinen Unternehmerinnen Alltag nehmen: SELBSTLIEBE! Wie großartig, dass ich dir begegnen durfte.

[Ina Meyers Webseite](#)



INA MEYER
Unternehmerin