



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 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](https://www.linkedin.com/in/anjahelenfoerster)

Module

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

Bildungsträger

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

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



Anja H Förster

Führung

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. Meine parallel laufenden Führungs- und Projektleitungen bauen die Brücke zwischen Theorie und Praxis.

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

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

Sprachen

Englisch / Deutsch

Erfahrungen

2024 -

PWN Global

Co-Global Executive Lead Volunteer Management

Co-Leitung, Planung, Prozesse, Optimierung, Bedürfnisabklärung, Besprechungen, Ziele, Umsetzung, Kontrolle, Effizienz, Entwicklung, Beziehungen, Change- und Projektmanagement

2000 -

Leadership Coach, Trainerin, Prüfungsexpertin, Speakerin

Durch meine Arbeit mit Langzeitarbeitslosen erkannte ich die Bedeutung von Kommunikation und emotionaler Intelligenz. Ich qualifizierte mich in NLP, TA und Personal Resilience Indicator®. Ich arbeite mit Individuen, Teams und Organisationen.

Um zu inspirieren, interviewe und moderiere ich und stehe als TEDx Speaker auf der Bühne, um über Resilienz zu sprechen.

Ich lerne aus Rückschlägen und bin in der Lage zwischen verschiedenen Rollen problemlos zu unterscheiden. Vertrauen, Respekt und Kompetenz sind dabei die Basis für die Zusammenarbeit.

2010 - 2020

Gemeinde Gurmels

Projektleitung Ferienpass

Teamleitung, Konzeption, Akquise, Planung, Besprechungen, Ziele, Durchführung, Kontrolle, Krisenmanagement, Effizienz, Entwicklung, Kreativität, Beziehungen, Kommunikation, Entscheidungsträger, Überzeugungsarbeit, Delegation, Change- und Projektmanagement

1998 - 2000

L'Oréal Llantrisant / GB

Raw Material Buyer - Team Leader Quality Control

Teamleitung, Planung, Besprechungen, Ziele, Kontrolle, Effizienz, Entwicklung, Verhandlungen, Beziehungen, interne und externe Kommunikation, Motivation, Entscheidungsträger, Delegation, Change- und Projektmanagement

soziales Engagement

2019 -

Coach for [Ashoka](#)

2017 - 2020

Mitglied im Freiwilligenteam für die Palliativstation des örtlichen Spitals



Anja H Förster

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 einstehen. Andere inspirieren. Meine Vision: **Wenn ich die Augen schliesse**, sehe ich eine Welt vor mir, in der wir einander mit Respekt begegnen, uns gesehen und gehört fühlen, unsere Stärken geschätzt werden und Menschen, im Einklang mit der Natur, einen essenziellen Platz in unserer Gesellschaft behalten – auch in Zeiten von KI.

Kontakt

Telefon

+41 79 577 40 14

E-Mail

info@anja-foerster.com

LinkedIn

[anjahelenfoerster](#)

Bemerkenswert

- ✓ Führungserfahrung
- ✓ Projektleitungserfahrung
- ✓ Executive Producer [She Unplugged](#)
- ✓ Moderatorin [21done](#)
- ✓ Zu Gast im Podcast [As chunnt scho guet!](#)
- ✓ Politisch interessiert [Lanz & Precht](#)
- ✓ Klima fasziniert [Kettenreaktion](#)
- ✓ Lernbegeistert [Mel Robbins](#)
- ✓ Vorbild: Simon Sinek
- ✓ Autorin von 2 Büchern
- ✓ 367-tägige Weltreise
- ✓ Volontariat in Indien

Was andere über mich sagen

Weitere Beispiele finden Sie auf meinem [LinkedIn Profil](#).

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