



VITA

- Seit 2014: Inhaberin von SABINE LANGROCK Resilienz | Change | Coaching. Systemische Organisationsberaterin, Leadership Coach, Expertin für Mindfulness & Resilienz
- Zuvor 16 Jahre Führungs- und Projektaufgaben in Talent Management, Change-Management, Organisations- und Personalentwicklung

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Diplom-Kauffrau und M.A. Personalentwicklung
- Zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen (MIO) – Mindful Leadership Institut MLI/ Trigon
- MSC-Vertiefungskurs – Dörte Westphal & Lienhard Valentin
- Facilitate Theory U – Generative Facilitation Institute
- New Work Design – Dark Horse Innovation
- Insights Discovery® Licensed Practitioner – Insights Group Deutschland GmbH
- Trainerin Psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung – GKM-Institut
- MBSR und laufende Achtsamkeitspraxis – Tibethaus Frankfurt & Buddhas Weg
- Resilienz Kompakt für Trainer und Berater – Resilienzforum Berlin
- Systemisches Coaching & Teamentwicklung – Institut für systemische Beratung Wiesloch
- Change-Management Curriculum – frankfurter gruppe unternehmensentwicklung
- Kontinuierliche Fortbildungen im Kontext Coaching, Team- und Organisationsentwicklung: u.a. Integrales Modell & Spiral Dynamics, Positive Psychologie, Co-Resolve, Virtual Facilitation, Embodiment, Großgruppenmethoden, Hypnosystemische Lebensbalance, Hypnotherapeutische Ansätze bei Depression & Burnout
- Hospitation in der sysTelios Privatklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung
- Netzwerkpartnerin sysTelios Transfer
- Fortlaufende Supervisionen

ARBEITSSPRACHEN

- Deutsch
- Englisch

BERATUNGSSCHWERPUNKTE

MINDFULNESS & RESILIENZ

Mindful Leadership | Mindful Teams | Mindful Self | Resilienz für Einzelne und Teams

TRANSFORMATION & CHANGE

Organisationsentwicklung | New Work & New Mindset | Kulturwandel | Teamentwicklung & Teamworkshops | Insights Discovery®

LEADERSHIP & COACHING

Coaching | (Selbst-)Führung in Krisenzeiten | Positive Leadership | Coaching von Führungsteams

BRANCHENERFAHRUNG

Finanzdienstleistungen, Pharma, Chemie, IT-Consulting, Strategieberatung, Rechtsberatung, Stahlbranche, Flughafen & Flugsicherung, Mess- & Regeltechnik, Planungs- und Bauwesen, Fleet & Mobility Solutions, Hochschule u.a.

ARBEITSWEISE

- **Ressourcen- und lösungsorientiert:** Ich bin davon überzeugt, dass wir selbst bereits alle Ressourcen in uns tragen, die zur Zielerreichung benötigt werden. Damit diese im Beratungsprozess an die Oberfläche kommen können, höre ich genau zu, hinterfrage, reflektiere und mache unterschiedliche Perspektiven sichtbar.
- **Systemisch und ganzheitlich:** In meinen Beratungen nehmen wir den Kontext, das System sowie die Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen Akteuren und Handlungen in den Blick. Raum für neues Denken, Fühlen und Handeln ermögele ich durch die Integration von Körper, Geist und Seele.
- **Wertschätzend und präsent:** Ich bin im Flow, wenn ich vertrauensvolle Reflexions- und Dialogräume gestalte, in denen neue Antworten und gerne auch neue Fragen entstehen können. Ich ermutige zum Innehalten und Wahrnehmen dessen, was sich gerade zeigt.
- **Individuell und wirksam:** Mir ist wichtig, dass in meinen Formaten umsetzbare Lösungen entstehen, die zum Kontext und zur Realität meiner jeweiligen Kund:innen passen. Daher gibt es bei mir auch keine Beratung oder Coachings von der Stange.