



Ich begleite Teams und Führungskräfte darin, dem raschen Wandel in der Arbeitswelt resilient, agil und mit einer lösungsorientierten Haltung zu begegnen.

BERUFSERFAHRUNG:

- Seit 2014: Inhaberin von SABINE LANGROCK Resilienz | Change | Coaching. Beraterin & Coach. Expertin für Veränderung und gesunde (Selbst-) Führung
- Zuvor 16 Jahre Führungs- und Projektaufgaben:
 - Leiterin Talent Management, Leiterin HR Zentrale Aufgaben, Senior Beraterin Change Management (DekaBank)
 - Senior Beraterin Organisationsentwicklung (Fraport AG)
 - Fach- und Führungsaufgaben im HR & Recruiting (Accenture)

AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGEN:

- Diplom-Kauffrau – Universität Passau
- M.A. Personalentwicklung – TU Kaiserslautern
- Zweijähriges Curriculum Systemisches Coaching & Teamentwicklung (DBVC anerkannt) – isb/ Institut für systemische Beratung Wiesloch
- Change Management Curriculum – frankfurter gruppe unternehmensentwicklung
- Facilitate Theory U – Kommunikationslotsen/ Generative Facilitation Institute
- New Work Design – Dark Horse Innovation
- Insights Discovery® Licensed Practitioner – Insights Group Deutschland GmbH
- Resilienz Kompakt für Trainer und Berater – Resilienzforum
- Train the Trainer Psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung – GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
- Achtsamkeitstraining/ MBSR sowie regelmäßige Achtsamkeitspraxis – Christian Stocker/ Tibethaus Frankfurt
- Fortlaufend Fortbildungen, z.B. Agilität, Design Thinking, Leadership, Großgruppenmethoden, Mindfulness im Business, Hypnosystemische Lebensbalance, Hypnotherapeutische Ansätze bei Depression und Burnout u.v.m.
- Hospitation in der sysTelios Privatklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung sowie Netzwerkpartner von sysTelios Transfer (hypnosystemisch orientiertes Netzwerk der sysTelios Privatklinik)
- Regelmäßige Qualitätssicherung und Intervision im Rahmen einer systemischen Peergroup

BRANCHENERFAHRUNG: Finanzdienstleistungen, Pharma, Chemie, IT-Consulting, Rechtsberatung, Planungs- und Bauwesen, Hochschule, Flughafen u.a.

ARBEITSSPRACHEN: Deutsch und Englisch

ARBEITSSCHWERPUNKTE/ PROJEKTBEISPIELE:

Coaching:

- Rollenkonflikte im Geschäftsführungsteam
- Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung; auch mit Insights Discovery®
- Transition Coaching bei Führungswechsel
- Umgang mit Wandel, Unsicherheit, Komplexität, Ambivalenz (VUCA)
- Gestaltung beruflicher oder persönlicher Veränderungsprozesse
- Achtsame (Selbst-) Führung; Stressbewältigung/ Resilienz

Beratung und Begleitung in Organisationsentwicklungs-/ Veränderungsprozessen:

- Mitarbeiterbefragung: Konzept, Interviews, Ableitung von Handlungsfeldern und Begleitung des Folgeprozesses
- Implementierung der globalen R&D Strategie. Fokus: agiles, netzwerkorientiertes Mindset
- Globales Transformationsprojekt. Ziel: optimierte Prozesse und partnerschaftliche, bereichsübergreifende Zusammenarbeit

Teamentwicklung/ Offsites:

- Zukunftsausrichtung eines Teams nach einer Fusion oder nach einem Führungswechsel
- Verbesserte Zusammenarbeit und Kommunikation im Team; auch mit Insights Discovery®
- Entwicklung einer gemeinsam getragenen Teamvision oder eines neuen Selbstverständnisses

Resilienz und Stressbewältigung für Einzelne und Teams:

- Workshops zu achtsamer (Selbst-)Führung in herausfordernden Zeiten
- Resilienz im Team: Modulare Teamworkshops mit flankierenden Einzelcoachings
- Entwicklungsprogramme zum Aufbau von Resilienz und Stressbewältigungskompetenz

ARBEITSWEISE:

- Meinen betriebswirtschaftlichen Hintergrund und meine psychologische Coaching-expertise verbinde ich mit langjähriger Führungserfahrung und Knowhow in der Begleitung vielfältiger Veränderungsprozesse. Daher sind mir die betrieblichen Dynamiken sowie die individuellen Herausforderungen im VUCA Umfeld sehr vertraut.
- Basis meiner Arbeit ist die systemische Denkweise, mit der ich die verschiedenen Ebenen der Organisation, ihre Wechselwirkungen sowie die betroffenen Menschen mit ihren Emotionen im Blick behalte. Dazu gehört auch der Umgang mit den ambivalenten Herausforderungen, die mit Veränderungsprozessen einhergehen.
- Als Beraterin und Coach bin ich neugierig auf Menschen und ihre unterschiedlichen Sichtweisen. Situativ integriere ich in meiner Arbeit bewährte und kreative Methoden aus Agilität, positiver Psychologie, Resilienzforschung, Neurowissenschaften und Achtsamkeit.
- Indem ich eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre schaffe, lade ich meine Klienten zum Innehalten ein. Dies bietet die Möglichkeit, auch für herausfordernde Themen wertvolle Einsichten und neue Perspektiven zu gewinnen.