



**SABINE LANGROCK**  
RESILIENZ | CHANGE | COACHING

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:
  - Leitung Talent Management, Leitung 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 und Teamentwicklung (DBVC anerkannt) – isb/ Institut für systemische Beratung Wiesloch
- Change Management Curriculum – frankfurter gruppe unternehmensentwicklung
- 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 nach Jon Kabat-Zinn sowie regelmäßige Achtsamkeitspraxis – Christian Stocker/ Tibethaus Frankfurt
- Fortbildungen zu Agilität/ Design Thinking, Leadership, Großgruppenmethoden, Achtsamkeit in der Wirtschaft, Hypnosystemische Lebensbalance, Hypnotherapeutische Ansätze bei Depression und Burnout, SomatoPsychik u.v.m.
- Hospitation in der sysTelios Privatklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung
- Netzwerkpartner von sysTelios Transfer, dem hypnosystemisch orientierten Netzwerk der sysTelios Privatklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung
- Regelmäßige Qualitätssicherung und Intervision im Rahmen einer systemischen Peergroup

**BRANCHENERFAHRUNG:** Finanzdienstleistungen, Pharma, Chemie, IT-Consulting, Rechtsberatung, Hochschule, Transport, Verbände u.a.

**ARBEITSSPRACHEN:** Deutsch und Englisch

### **ARBEITSSCHWERPUNKTE/ PROJEKTBEISPIELE:**

#### **Coaching:**

- Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung; auch mit Insights Discovery®
- Reflexion der eigenen Führungsrolle und -haltung; Reflexion von Führungsfragen/ Herausforderungen im Team
- Berufliche Standortbestimmung/ Neuausrichtung
- Transition Coaching bei Führungswechsel; Die ersten 100 Tage in der neuen Rolle
- Umgang mit Wandel, Unsicherheit, Komplexität, Ambivalenz (VUCA); Gestaltung beruflicher oder persönlicher Veränderungsprozesse
- Achtsame (Selbst-) Führung in herausfordernden Zeiten; Lebensbalance; Umgang mit beruflichen Überlastsituationen; Stressbewältigung/ Resilienz

#### **Beratung und Begleitung in Organisationsentwicklungs-/ Veränderungsprozessen:**

- Veränderungsbegleitung der Implementierung der globalen R&D Strategie, Fokus: agiles, netzwerkorientiertes Mindset & Verhalten
- Globales Transformationsprojekt mit dem Ziel optimierter Prozesse und partnerschaftlicher, bereichsübergreifender Zusammenarbeit
- Einführung von Business Process Management
- Strategische Neuausrichtung des Beschaffungsmanagements

#### **Teamentwicklung/ Offsites:**

- Verbesserte Zusammenarbeit und Kommunikation im Team; auch mit Insights Discovery®
- Zukunftsausrichtung eines Teams nach einer Fusion
- Neuausrichtung einer Organisationseinheit nach einem Führungswechsel
- Neues Rollen-/ Selbstverständnis; gemeinsam getragene Teamvision

#### **Resilienz und Stressbewältigung für Einzelne und Teams:**

- Workshops zu achtsamer (Selbst-)Führung in herausfordernden Zeiten
- Resilienz im Team: Modulare Teamworkshops mit flankierenden Einzelcoachings
- Führungskräfte-Werkstätten zu den Themen: Gesunde Führung, Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern, Werte- und Verantwortungsdialog
- Entwicklungsprogramme zum Aufbau von Resilienz und Stressbewältigungskompetenz

### **ARBEITSWEISE:**

- Ich verbinde Wirtschafts- und Führungswissen mit psychologischer Coaching Expertise. Dies wird ergänzt durch meine langjährige Erfahrung in der Gestaltung vielfältiger Veränderungsprozesse sowie im Umgang mit ambivalenten Anforderungen.
- Basis meiner Arbeit ist die systemische Denkweise, mit der ich die verschiedenen Ebenen der Organisation, ihre Wechselwirkungen sowie die Menschen mit ihren Emotionen im Blick behalte. Ziel ist es dabei, dass die beteiligten Personen ihre vorhandenen Ressourcen und Potenziale erkennen und ausschöpfen.
- Meine Interventionen basieren auf den Prinzipien der Lösungs- und Stärkenorientierung. Situativ integriere ich bewährte und kreative Methoden aus Agilität, Positiver Psychologie/ Positive Leadership, Resilienzforschung, Neurowissenschaften und Achtsamkeit.
- Meine Klienten schätzen meine Fähigkeit, mit einer positiven Haltung eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre sowie Zeit und Raum zum Innehalten zu schaffen. So können auch für schwierige Themen neue Perspektiven und Handlungsoptionen entstehen.