



Sonja Kuon
Dipl.-Psych., geb. 1965

2009 - heute

Coach und Referentin

Beratungsschwerpunkte:

- Stressbewältigung
- Burnout-Prophylaxe
- Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

2009 - 2010

Ausbildung zur **Entspannungspädagogin**

- Stressbewältigung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- **Kursleiterin** Autogenes Training
- **Kursleiterin** Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

2005 - 2009

Trainerin mit den Schwerpunkten Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Kommunikation und Kundenorientierung

2003 - 2005

Mitarbeit in einer **Personalberatung** mit Schwerpunkt in der Kunststoffindustrie

2000

Diplom-Psychologin, TU Darmstadt
Schwerpunkt **Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie**

1993 – 2000

Psychologie-Studium und Ausbildung in
Systemischer Beratung

1987 – 1993

Mehrjährige Berufserfahrung im organisatorischen und kundennahen Bereich in der **Finanz- und Dienstleistungsbranche**

1986 - 1987

Auslandsaufenthalt USA mit Tätigkeit im **Tourismusbereich**

1984 - 1986

Berufsausbildung Auslandskorrespondentin