



Dr. Markus Plankensteiner MSc
St. Martin 63 a
I-39030 St. Lorenzen (BZ)
P- Kundenparkplatz

mobil: 349 4262717
m.plankensteiner@yahoo.com
www.interacta.net

Lösungsschritte für herausfordernde Lebens- und Betriebsituationen unter Prozessbegleitung erarbeiten und umsetzen.

Ich will, ich kann, ich werde



interacta
persönliches und betriebliches
Gesundheitsmanagement

Beratung · Einzelcoaching
Workshops · Trainingseinheiten in Gruppen

* Kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Interventionen



Belastungen erkennen, eigene Ressourcen aktivieren: **Orientierung** und Zielfindung bei beruflichen Veränderungsprozessen.

Gesundheit als ständigen Prozess verstehen. Proaktives Verhalten wirkt präventiv und erhöht die **Lebensqualität**.

Bewusste **Ernährung** und **Bewegung** als Haltung dem eigenen Körper gegenüber wahrnehmen.

Eigene Potentiale als **Erfolgsfaktor** stärken und für gewünschte positive **Zielerreichung** nutzen.

Professionelles Stressmanagement zur Wiedererlangung der eigenen **Balancen** einsetzen.

Dr. Markus Plankensteiner MSc

Ausbildungen:

- > Erziehungswissenschaftler
- > Coach
- > Organisationsentwickler
- > NLP Praktitioner
- > Kultur & Bildungsmanagement
- > Zertifizierter Gesundheitsmanager

Ausgeübte Tätigkeitsfelder:

- > Betreuung und Leitung im psychosozialen Bereich
- > Inhaber Kunsthandel "artes"
- > Praxisleiter für soziale Berufe
- > Beratung in der Fachambulanz für psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
- > Praktikumssupervisor an der Uni Brixen
- > Freiberufliche Referententätigkeit
- > Inhaber der Beratungsfirma **interacta**

Finden von Lebensbalancen

Gesundes Ernährungsverhalten

Coaching bei beruflichen Herausforderungen

Stressmanagement

Stärkung eigener Ressourcen

Burnout Prävention

PERSÖNLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Professionelle Unterstützung für herausfordernde Lebenssituationen

Bewegung und Körperempfinden

Gesunde Kommunikation und Konfliktmanagement

Analyse --> Zielentwicklung --> Intervention --> Training --> Umsetzung in den Alltag --> Evaluation/Erfolgskontrolle