

Daniel Baganz (Jahrgang '81)

Tel. +49 (0)30 64837435
Mobil +49 (0)177 2471492
Mail d.baganz@wandelwerk.berlin



Schwerpunkte meiner Arbeit

- Trainings und Workshops rund um das Thema Gesundheit im Unternehmen
- Resilienzentwicklung – Trainings und systemisches Coaching
- Entwicklung von Arbeitsfähigkeit (work ability) – Trainings und systemisches Coaching
- Beratung für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Outdoortrainings, handlungs- u. erlebnisorientierte Lernräume schaffen

Wurzeln, Werte und Vision

Der Ursprung meiner heutigen Tätigkeit als Trainer und Coach liegt im Leistungssport. Die Erfahrungen als Leistungssportler (Zehnkampf-Nationalmannschaft) und Mehrkampftrainer am Olympiastützpunkt Cottbus helfen mir in meinem Wirken auch heute noch. Denn auch im Unternehmenskontext geht es den meisten Menschen im Prinzip um die gleichen Fragestellungen: Wie kann ich meine Ressourcen optimal einsetzen um den Anforderungen gerecht zu werden? Und: Wie kann ich mich weiter entwickeln, um auf die sich ändernden Herausforderungen angemessen zu reagieren?

Neben einer gesunden(!) Entwicklungsorientierung ist Empathie der wichtigste Bestandteil meiner Arbeit. Als Berater, Trainer und Coach begleite ich Prozesse, bei denen Menschen, ihre Bedürfnisse sowie deren Ressourcen im Mittelpunkt stehen, immer mit dem Ziel, Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder herzustellen. Mit Hilfe des systemischen Ansatzes, entsprechender Fragestellungen und gezielter Theorieinputs, versetze ich Menschen in die Lage, ihr Verhalten zu reflektieren, Klarheit zu erlangen und sich selbstbestimmt weiter entwickeln zu können.

Beruflicher Werdegang

- seit 2008 freiberuflicher Trainer und Coach für Gesundheits-, Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung
- 2011 - 2013 Betreuung der mentalen Entspannungsangebote (Training & Coaching) im BBmed auf Gut Klostermühle
- 2008 - 2013 Aufbau und Leitung der Sport- und Bewegungsabteilung im BBmed auf Gut Klostermühle
- 2004 - 2008 Personal Trainer und Trainer für BGM (freiberufliche Tätigkeit)
- 2001 - 2008 Mehrkampftrainer am Olympiastützpunkt Cottbus (ehrenamtlich)
- 2001 - 2004 Ausbildung zum Industriekaufmann (Vattenfall Europe Mining & Generation AG & Co. KG)
- 1993 - 2000 Lausitzer Sportschule in Cottbus (Abitur, Hauptfächer Biologie und Sport)

Ausbildung und Qualifizierung

- Systemischer Coach (artop Berlin)
- RZT@ Resilienz-Berater /-Coach /-Trainer (ResilienzFORUM Berlin)
- Fachmann für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Trainer und Sicherheitsmanager für Hochseilgärten (IAPA)
- Dipl. Mental Trainer (IST)
Motivationstraining, Konfliktmanagement, Zielfindung, Kommunikationstechniken, Entspannungstechniken, Selbstmanagement, Sport-Psychologie, Mentale Trainingsmethoden in Team- und Einzelsportarten
- Outdoor Trainer
Trainer für Teamevents – Top-Rope (zertifiziert nach IAPA), Rescuer für Hochseilgärten (zertifiziert nach IAPA), Betreuer für Hochseilgärten (zertifiziert nach ERCA)
- Trainer B-Lizenz (Leichtathletik)
Mehrkampf/Sprint/Sprung
- Industriekaufmann (Vattenfall Europe Mining & Generation AG & Co. KG)

Energie- und Inspirationsquellen

- Natur aktiv erleben mit allen Sinnen (Rucksack- und Motorradreisen, Kanu-Wandern, mein Hund, Fotografie)