




Jacqueline Keller


Mindset Coach &
Trainerin für
Persönlichkeitsentwicklung

Kontakt

 jacqueline@federleichtcoaching.com

 www.federleichtcoaching.com

 +41 79 884 00 96

 Schlossbergweg 2
5400 Baden
Schweiz

Erfahrung

8 Jahre als Seminarleiterin

7 Jahre als Mindset Coach mit Federleicht Coaching

3 Jahre hauptberuflich selbstständig als Coach und Trainerin

600 Coachings durchgeführt

7500 Menschen in Seminaren und Kursen begleitet

8 Jahre in der Bankenbranche (Kundenberaterin, Teamleiterin)

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke, Gelassenheit und einem tieferen Verständnis für sich selbst. Als hauptberufliche Mindset-Coach und Trainerin für Resilienz und Selbstmitgefühl unterstütze ich sie dabei, ihre mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken und besser mit sich selbst umzugehen. Wir erkunden gemeinsam Strategien, um negative Gedankenmuster zu überwinden und ein positives Mindset zu entwickeln. Ich helfe Menschen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben im Einklang mit ihren innersten Werten und Zielen zu führen.

Aus- und Weiterbildungen

- **Dipl. Persönlichkeits- und Life Coach** ICI/ECA
- **Bachelor in International Management** bei der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW
- **Master of Advanced Studies** in Business Psychology bei der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- **SVEB Kursleiterin 1**
- **Selbstmitgefühlslehrerin** MSC (Trained Teacher)
- **Eidg. dipl. Finanzplanerin**
- **Diverse Weiterbildungen** zu folgenden Themen: Führung, Konfliktsituationen, wirkungsvolle Kommunikation, prozessgerechte Führung von Mitarbeitergesprächen, Verkaufstrainings, Achtsamkeit, Lach-Yoga, Zürcher Ressourcen Modell ZRM, Philosophie, Gewaltfreie Kommunikation, Sivananda Yoga Lehrerin (200 Stunden), Yin Yoga und Klangschalen Teacher Training, Emotional Freedom Technique EFT

Tätigkeiten

- **seit 2016:** Train-the-trainer und Senior Trainerin für Potenzialentfaltung und Berufsorientierung bei Rock Your Life GmbH! & Diverse Resilienz- und Achtsamkeitstrainings für Unternehmungen
- **seit 2017:** 1:1 Coachings rund um die Themen der Persönlichkeitsentwicklung
- **seit 2018:** Mitglied einer 5-köpfigen Intervisionsgruppe (5 Intervisionen jährlich)
- **seit 2020:** Design Your Life Facilitator bei Klubschule Migros
- **seit 2021:** Online-Kurse in der Achtsamkeitsakademie zum Thema Resilienz und Selbstmitgefühl
- **seit 2023:** Coach für MBA-Studenten bei der ZHAW & Dozentin für Achtsamkeits- und Resilienztrainings für Kund:innen und Lehrpersonen bei Klubschule Migros & 12-wöchiges Federleicht Mindset Bootcamp mit Fokus auf Selbstmitgefühl und Resilienz

