



Nadine Horn

Organisationspsychologin & Wirtschaftswissenschaftlerin

Besser.Gesund.Arbeiten.

Leistung entfalten – Gesundheit erhalten

Die Arbeitswelt kann fordernd sein – doch Spitzenleistung und Wohlbefinden schließen sich nicht aus. Ich begleite Menschen und Teams dabei, ihre Energie klug zu managen und nachhaltig erfolgreich zu sein – evidenzbasiert, praxisnah und oft draußen in der Natur.

Organisationspsychologin

Fokus: Mensch-Organisation-Passung, Kultur & Zusammenarbeit

Business Coach (zert.)

Fokus: Potenzialentfaltung, Entscheidungs- & Rollenklärung

Mindfulness Coach (zert.)

Fokus: Selbstregulation, mentale Stärke & Embodiment

Health Coach (zert.)

Fokus: Nervensystem, Salutogenese & gesunder Lebensstil im Job

Outdoor Coach (zert.)

Fokus: Naturbasierte Interventionen & Perspektivwechsel

Berufstätige Mama und Frau

Fokus: Vereinbarkeit & Mental Load Management

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE & EINZELPERSONEN

- **Performance-Coaching:** Individuelles Energiemanagement & Priorisierung im Job
- **Mindful Leadership Programm:** Evidenzbasiert auf Achtsamkeit & Positiver Psychologie
- **Karriere- & Rollenklärung:** Job Crafting & Next Step Planning
- **Micro-Learning-Audios:** 5-Min-Inputs & Übungen für den Arbeitsalltag

FÜR TEAMS & ORGANISATIONEN

- **Outdoor-Offsites:** Strategie & Zusammenarbeit in inspirierender Natur
- **Resilienz-Sprints:** Belastungsfähigkeit stärken & Burnout vorbeugen
- **Change & Culture Labs:** Dialogorientierte Formate zur Begleitung von Transformation
- **Impuls-Sessions:** z. B. High Performance ohne Ausbrennen, Virtuelle Zusammenarbeit entstressen...

Alle Formate sind als Präsenz-, Remote- oder Hybrid-Variante buchbar.

20 Jahre Erfahrung als HR-Beraterin (u.a. bei Kienbaum, REWE, Telekom, WDR, Bundesämtern & Bildungseinrichtungen)

+49 176 72 86 84 30 • hallo@nadinehorn.de • www.nadinehorn.de
Berrenrather Straße 190 • 50937 Köln