



**„Gesunde Selbstführung beginnt mit dem Mut,  
Selbstverantwortung zu übernehmen.“**

Als systemischer Coach und Trainerin für Selfcare, Leadership und Persönlichkeitsentwicklung stellt Frau Lawlor in ihren Seminaren, Workshops, Vorträgen und Coachings den Menschen mit seinen Entwicklungsmöglichkeiten in den Mittelpunkt. Die langjährige Managementenerfahrung, Trainer-, Coach- und Beratertätigkeit für Führungskräfte und Mitarbeiter:innen aller Ebenen in Unternehmen und Schulen verbindet sie mit Kompetenz, Souveränität, dem Gespür für das Wesentliche und Herzlichkeit.

## Fokus - Themen

- Führung & Gesundheit
- gesunde Selbstführung
- nachhaltige Stressbewältigung
- Resilienz durch Achtsamkeit
- Kommunikation & Wertschätzung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Generationenmanagement

## Andrea Lawlor

- Aktuell in Fortbildung zum Master/-und Seniorcoach (DGfC)
- Kommunikationspsychologische Beraterin (Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, IWL)
- Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung zertifiziert nach § 20 SGB V (Dt. Akademie für freie Gesundheitsberufe)
- Systemischer Coach (DGfC)
- Gesundheitscoach (KGC, Dr. Matthias Lauterbach)
- Entspannungspädagogin und Meditationslehrerin (Dt. Akademie für freie Gesundheitsberufe)
- Grundlagenausbildung des Züricher Ressourcen Modells - ZRM®
- Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (Dt. Akademie für freie Gesundheitsberufe)
- Kommunikations- und Vertriebstrainerin (Dresdner Bank)
- Abgeschlossenes Lehramtsstudium (Universität – GH, Essen)

## Beruflicher Background

Selbstständige Unternehmerin

- Seit 2014 – heute in eigener Coachingpraxis tätig: [www.lawlor-coaching.de](http://www.lawlor-coaching.de)
- Seit 2015 – heute Inhaberin der Firma 2care: [www.2-care.de](http://www.2-care.de)
- Seit 2019 – heute Host des „LehrHelden“- Podcasts

Davor 15 Jahre tätig in einem Bankkonzern:

- 5 Jahre Führungskraft im mittleren Management
- 5 Jahre Coach, Führungskräfte- und Kommunikationstrainerin
- 5 Jahre Expertin in der Personalentwicklung & BGM