

Gesundheitsmanagerin | psychosoziale Beraterin | Trainerin für Gesundheitskompetenz

Gesundheitskommunikation • psychosoziale Begleitung • ganzheitliche Lebensberatung



Mag.a (FH) Bernadette Bruckner

Dipl. (betriebliche) Gesundheitsmanagerin

Dipl. psychosoziale Beraterin

Dipl. Ernährungstrainerin

Zert. Erwachsenentrainerin (WBA)

Zert. (Multi-)Projektmanagerin Level D (IPMA)

Dipl. (Projekt-)Mediatorin

Mobil: 0680/130 67 52

e-Mail: brucknercb@gmail.com

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/bernadettebruckner/>

KURZPROFIL

Gesundheitsmanagerin und psychosozial orientierte Trainerin mit Schwerpunkt Gesundheitskompetenz, Kommunikation und persönlicher Entwicklung. Erfahrung in der Gestaltung von Lern- und Reflexionsräumen für Einzelpersonen und Gruppen sowie in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen durch Praktika im klinischen Umfeld, Gruppenarbeit und gesundheitsbezogene Bildungsformate. Besonders interessiert mich die Begleitung von Menschen in Phasen persönlicher Neuorientierung, in denen Stabilisierung, Selbstreflexion und neue Lebensperspektiven entwickelt werden.

Mein Ansatz verbindet Bildungsarbeit, Psychoedukation, Selbstreflexion und ressourcenorientierte Perspektiven, um Menschen bei der Entwicklung stabilisierender Alltagsstrukturen, Selbstwirksamkeit und nachhaltigen Veränderungsprozessen zu unterstützen.

- Mehr als 10 Jahre Erfahrung in Konzepterstellung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Projekten in unterschiedlichen Settings.
- Fundierte **Medien- und Kommunikationskompetenz** (Radio, TV, Podcast, Print) zur Positionierung gesellschaftlich und gesundheitsrelevanter Themen
- Initiatorin und Aufbau eines eigenen Medien- und Kommunikationsformats im Kontext des Forschungsschwerpunkts *Health Framing*
- *2018 Global Author Award, London; Powerhouse LifeCoach Award 2022*

Sprachen: Deutsch: Muttersprache | Englisch; C1 (Business English, CAE)
Weitere Sprachen - Grundkenntnisse mit lfd Erweiterung:
Französisch (B1), Spanisch (B1), Italienisch (A1), Holländisch (A1)

KERNKOMPETENZEN & EXPERTISE

Gesundheitskompetenz & Persönliche Entwicklung

Konzeption und Durchführung von Trainings und Lernsettings zur Förderung von Gesundheitskompetenz, Selbstreflexion und persönlicher Entwicklung. Schwerpunkt auf Ressourcenarbeit, Stabilisierung im Alltag und nachhaltiger Verhaltensänderung.

Kommunikation & Beziehungsgestaltung

Erfahrung in der Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen. Förderung von Selbstreflexion, Perspektivenwechsel und konstruktiver Kommunikation in herausfordernden Lebenssituationen.

Gruppenarbeit & Lernprozesse

Planung und Durchführung von Workshops, Trainings und Gruppenformaten im Gesundheits- und Bildungsbereich. Gestaltung strukturierter Lern- und Reflexionsräume zur Unterstützung von Entwicklungsprozessen.

Ressourcenarbeit & Selbstfürsorge

Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Stärkung der Selbstwirksamkeit. Unterstützung von Menschen bei der Entwicklung stabilisierender Alltagsstrukturen.

Projektarbeit im Gesundheits- und Bildungsbereich

Konzeption und Umsetzung von Projekten und Programmen im Bereich Gesundheitsförderung, Bildung und Persönlichkeitsentwicklung.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Zusammenarbeit mit Fachkräften aus Bildung, Gesundheit und Sozialbereich. Erfahrung in der Abstimmung zwischen unterschiedlichen Perspektiven und Arbeitsfeldern.

AUSBILDUNG (AUSZUG)

- 2024/09 – 2026/03** Ausbildung **psychotherapeutische Propädeutikum**, APG, Wien
- 2023/09 – 2024/12 Ausbildung zur **psychosozialen Beraterin**, ÖAGG, Wien
- 2022 Ausbildung zur **Mediatorin**, MIT Institut, Linz
- 2019/09 – 2020/02 Psychosoziale Beratung bei Trauma und Krisen, SFU – Sigmund-Freud-Universität, Linz
- 2017/04 – 2017/09 Ausbildung **Dipl. Functional Strength Master Practitioner**, FlexyFit Academy, Wien
- 2004/10 – 2008/10 **Gesundheitsmanagement im Tourismus, FH Joanneum GmbH, Bad Gleichenberg**
Schwerpunkte: Gesundheitsförderung/Public Health, Ernährung/Sport, Management Skills, Projektmanagement
- Ab 2006 Ausbildung **NLP Master Practitioner & Hypnosetrainer**, sowie kontinuierliche Fortbildung rund um Gesundheit und Psychosomatik, Wien, Linz, London
- 2003/11 – 2004/04 Ausbildung **Dipl. Ernährungstrainerin**, Vitalakademie, Wien

ZERTIFIZIERUNGEN (AUSZUG)

- 2024/2026** Zertifizierungen im Bereich Erwachsenentraining, WBA, Wien
Zertifikat Lehren/Gruppenleitung/Training (2024), dazu Diplom (2026)
Zertifikat Beratung (2026)

WEITERBILDUNG & KONTINUIERLICHE PROFESSIONALISIERUNG (AUSZUG) SCHWERPUNKT: PEOPLE DEVELOPMENT, LERNEN & GESUNDHEIT

- Betriebliches Gesundheitsmanagement & Resilienz
- Sport: SMOVEY Coach, InnerWay Training, Pilates Basics, Functional Fitness Training,
- Ernährung: Sporternährung, Ernährungspsychologie
- Mentale Gesundheit: Entspannungsmethoden, Hypnosemethoden

PRAKTIKA IM GESUNDHEITS- UND SOZIALBEREICH (AUSZUG)

Psychotherapeutisches Propädeutikum

- 10/2024 – 03/2026 Mitunterstützung Tagesstruktur in der Demenzstation**
Haus der Barmherzigkeit Tokiostrasse, Wien
- 09/2024 – 10/2025 **Psychiatrie mit Schwerpunkt Unterbringung, Psychosen**
Stationen G201 und D202, Neuromed Campus, Linz
- 09/2024 – 08/2025 **Besuchsdienste** und Gruppenanimationen in Altenheime, Jung & Alt, Wien
- 03-05/2025 **Hospitation Workshops** über Suchtprävention im schulischen und betrieblichen Setting, DialogON, Wien

PRAKTIKA WÄHREND Ausbildung zur Lebens-Sozialberatung

- Seit 02/2021** Einzelberatung/Mentoring von arbeitssuchenden Akademiker:Innen,
Akademiker_Innenzentrum, Wien
- 12/13.02/2024 **Hospitation Workshops** über Gewaltprävention
Günther Ebenschwaiger, Wien

TÄTIGKEITEN WÄHREND Doktoratsstudium - bei offenen Zeitressourcen

- Ab 2027** Implementierung Selbsthilfegruppe mit Menschen und Angehörige bei
Essstörungen
- 04/2021 Mitwirkung bei der APP „Mein Kompass“ mit Resilienzmethoden für Krisen-
zeiten <https://www.mein-kompass.at/>
- 11/ 2018 **Projektmanagement und intern. Vernetzung** für intern. ExpertInnen im Bereich „häusli-
che Gewalt, Narzissmus“
- Seit 10/2018** **Projektmanagement** mit intern. ExpertInnen im Bereich „ganzheitliche betriebliche Ge-
sundheitsförderung“ – Entwicklung der Buchserie „Erste Hilfe für...“
- 2018 **Neukonzeptentwicklung** für „Burn-out“-Prävention, Workshop, Coaching,
Resilienzmethoden und Buchveröffentlichung
- 07/2017 **Projektidee, -management und intern. Vernetzung** für intern. ExpertInnen im Be-
reich „komplementäre Krebsforschung und –prävention“
- 01/2016 **Entwicklung Resilienzstrategien** für KlientInnen, Kontaktladen und
Marienambulanz, Graz
- Seit 05/2015 (PhD-Projekt)** **Projektentwicklung Sound-Healing-Room sowie Gesundheitszentrum**
mit nachhaltigen Baumaterialien (Upcycling-Gedanke) – Gemeinschafts-
projekt mit intern. Expertenteam, UniversitätsprofessorInnen und Studierende unter-
schiedlicher Universitäten

Seit 10/2014 **Projektentwicklung integrales Gesundheitssystem 8.0** (PhD Projekt)
(**ehrenamt. seit 04**) (Vereinigung klassische Medizin mit alternativen Methoden, alten (Heil-)Wissen und Gesundheitsförderung); „x’unde“ Social Skills Methoden im Gesundheits- sowie Businessbereich für „mindful leadership“

TÄTIGKEITEN/PRAKTIKA WÄHREND Studium Gesundheitsmanagement

- 01/2011 – 04/2011 **Unterstützung Strategieideenentwicklung NGO:** NeunerHausÄrzte, Wien
Umsetzung Diplomarbeitprojekt: EU-weite Vernetzung von Primärversorgungseinrichtungen, Kommunikations- und Vernetzungskonzept
- 12/2007 – 09/2008 **Evaluierung** der Caritaseinrichtung Marienambulanz, Graz
Projektleitung: Dr. Martin Sprenger, MPH
- 12/2006 – 08/2008 **Projektentwicklung** „Gesundheitliche Primärversorgung von Randgruppen – (*Diplomarbeit*) Marienambulanz, Graz im europäischen Vergleich und deren EU-weiten Vernetzung mit Österreich und Nachbarländer; Marienambulanz, Caritas, Graz
- 06/2007 – 09/2007 **Projektkonzipierung;** betriebliche Gesundheitsförderung „GF von vielreisenden S+B-Mitarbeitern“, Pilotprojekt, S+B Plan & Bau GmbH, Wien
- wissenschaftliche Mitarbeit internationales Projekt** „Breaking the taboo – empowering health professionals to combat violence against older women within families“, Forschungsinstitut des Wiener Roten Kreuzes, Wien
- 02/2006 – 09/2006 **wissenschaftliches Arbeiten an der HBSC-Studie**
(**H**ealth **B**ehaviour of **S**choolaged **C**hildren) - WHO-Studie 2006 – Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Alter von 11-, 13- und 15-Jahren
Ludwig-Boltzmann-Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie, Wien
- 09/2005 – 11/2005 **Projektentwicklung** „Welchen Stellenwert hat Gesundheit im Leben von Tag.Werk-Beschäftigten?“, Erhebung der subjektiven und objektiven Blickpunkte und daraus folgenden Interventionen, Caritas, Tag.Werk in Graz
- Lehrende** an der Lebenskraft-Akademie in Traun, Oberösterreich
Themen: Anatomie und Physiologie
- Hospitation Workshops** über Essstörungen für Wiener Schulen
FEM - Frauengesundheitszentrum, Wien

TEACHING & PROGRAM DEVELOPMENT (AUSWAHL)

FHGesundheitsberufe OÖ, Wien, <https://www.fh-gesundheitsberufe.at/>

Ab 2026/04

Academic Teaching & Program Development | *projektbezogen, selbstständig*

Lehrbereich/Modul: Konzept und Umsetzung: Selbstfürsorge von Gesundheitspersonal; Kommunikation, Konfliktmanagement und Gesundheit

Akademiker_Innenzentrum, Wien, Wien, www.akzent-wien.at/

Das Akademiker_Innenzentrum Wien bietet in Kooperation mit Universität Graz / UniForLife unterschiedliche Universitätskurse für arbeitssuchende Akademiker:innen an.

Ab 2021/02

Academic Teaching & Program Development; Senior Lecturer | *projektbezogen, 30h angestellt*

Lehrbereiche: Projektmanagement Level D, Business Management, Social Media Management, Kommunikation im Business (inkl. Konfliktmanagement, Trainings Bühnenpräsenz), Team-/leitung & Leadership/Selfmanagement, Bewerbungsworkshops inkl. Gender&Diversity, berufsorientierte Mentorings

FlexyFit Sports Academy, Wien, www.sportausbildung.com/

Staatlich anerkannte, internationale Weiterbildungseinrichtung bietet für Gesundheit und Fitness Diplomlehrgänge an. 13 MA, viele FachdozentInnen

Ab 2019/12

Senior Lecturer/Expertin | *projektbezogen, selbstständig*

Lehrbereiche: Ernährungs-, Entspannungstrainings, Fachgespräche - Begleitung von angehende Ernährungstrainer:innen, Einbringen Fachexpertise Webinare (Biohacking, zyklusbasierte Ernährung, ...)

FRÜHE LEHRTÄTIGKEITEN (AUSZUG)

WIFI Wien, Wien, <https://www.wifiwien.at/>

2024/04 – 2024/07

Learning & Development | *projektbezogen (4 Tage/Jahr am Wochenende)*

Lehrbereich/Modul: Aufbau und Lehre Modul: „Konfliktmanagement und Gesundheit in Betrieben“, „Social Media/Marketing von Mediator*Innen“

Pädagogische Hochschule, Graz, <https://www.phst.at/>

2023/09 - 2024/02

Academic Teaching & Program Development; Senior Lecturer | *projektbezogen, Wintersemester, 10 EH, angestellt*

Neukonzepterstellung und Umsetzung „betriebliches Gesundheitsförderung und Gesundheitstourismus“ im Bachelorstudium Fachbereich Ernährung

PPC Training, Wien, Graz, www.ppctraining.at/

Individuelle Erwachsenenfortbildung in den Bereichen Personal- und Organisationsentwicklung

2021/05 - 2021/09

Learning & Development, Diplomlehrgangsleitung | *projektbezogen, 38,5 h angestellt*

Tätigkeitsbereich: Aufbau österreichweit 1. Pilotprojekt Diplomlehrgang “Betriebliches Gesundheitsmanagement” für das AMS Graz (20 Wochen), Betreuung Diplomarbeiten

weitere Institutionen

Ab 2019

- ❖ Entwicklung und Durchführung von Workshops und Trainings
- ❖ Moderation von Veranstaltungen
- ❖ Internes Veranstaltungsmanagement

AUSGEWÄHLTE BERUFSERFAHRUNG

Co-Gründerin & Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Projektmediation

USP - Unternehmerservicepool, Oberösterreich | www.unternehmerservicepool.at/

Seit 2021/04 | Wirtschaft / Gesundheit | *projektbezogen*

Unterstützung UnternehmerInnen in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement, Krisen-/Konfliktmanagement, Wirtschafts- und Projektmediation

Founder, Senior Expert & Strategic Lead – People Development & Health Programs

LeanHealth4Business®, OÖ | Wirtschaft / Gesundheit | *projektbezogen*

Seit 2019/07

Aufbau von ganzheitlicher Gesundheitskompetenz auf Verhaltens- und Verhältnisebene in unterschiedlichen Settings

Gesundheits- & Ernährungstrainerin für gesundheitsbewusste Menschen (inter-)national Seit 2008/10

- ❖ Konzeption, Steuerung und Weiterentwicklung von Programmen im Bereich People Development, Learning & Development und Gesundheit
- ❖ Verantwortung für Projekt- und Multiprojektsteuerung inkl. Planung, Controlling und Qualitätssicherung
- ❖ Entwicklung und Durchführung von Lern-, Trainings- und Entwicklungsformaten für Akademiker:innen und Professionals
- ❖ Moderation von Workshops, Entscheidungs- und Reflexionsformaten
- ❖ Zusammenarbeit mit Organisationen, Führungskräften, Expert:innen und Institutionen

FRÜHE INTERNATIONALE PROJEKT- UND ORGANISATIONSROLLEN (AUSZUG)

Siemens Real Estate, S+B Gruppe, internationale Industrieunternehmen (u.a. Kaeser Kompressoren)

- ❖ Projektcontrolling und Commercial Management in großvolumigen Konzernprojekten
- ❖ Aufbau und Weiterentwicklung von Reporting- und Steuerungsstrukturen
- ❖ Internationale Projektkoordination und Schnittstellenmanagement
- ❖ Executive Assistance auf Geschäftsführungs- und Konzernebene
- ❖ Organisations- und Prozessunterstützung in internationalen Niederlassungen
- ❖ Aufbau International Sales in Frankreich und Deutschland
- ❖ SAP-Schulungen in Linz, Lyon, Coburg, Stockholm, Dublin

Mitgliedschaften: ÖPGK-Community, Österreichisches Forum Primärversorgung, deutscher Salutogenese Verein, OÖPresseclub