

Dr. Eva Asselmann

Lebenswissenschaftliche Fakultät

Institut für Psychologie

Persönlichkeitspsychologie



Themen / Trends

Alterung

Arbeit 4.0 / New Work

Arbeitsumfeld

Demographischer Wandel

Diversity & Gender

E-Health

E-Learning

Branchen

Gesundheit & Lebenswissenschaften

Professionelle Dienstleistungen &

Beratung

<https://www.linkedin.com/in/eva-asselmann-822014107/>

Expertise

Dr. Eva Asselmann ist habilitierte Psychologin, Leiterin verschiedener Forschungsprojekte und Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Schwerpunktmäßig forscht sie zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Stressmanagement, Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei beschäftigt sie sich insbesondere mit folgenden Fragen: Wie verändert sich unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens? Wie wirken sich einschneidende Ereignisse auf unsere Persönlichkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus? Was können wir konkret tun, um Stress gelassen zu meistern, Krisen erfolgreich zu bewältigen und an Herausforderungen zu wachsen?

Daran anknüpfend bietet Dr. Eva Asselmann Coachings und Trainings an. Hierbei verbindet sie ihre wissenschaftliche Expertise mit ihrer umfassenden Praxiserfahrung als psychologische Beraterin, Coach und Trainerin. Sie verfügt über Zusatzqualifikationen im systemischen Coaching, im Change Management und in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Ein ressourcenorientierter Ansatz, Offenheit, Empathie und Wertschätzung bilden den Ausgangspunkt ihrer Arbeit.

Wissenschaftliche Dienstleistungen

Coachings und Trainings zu den Themen:

- Persönlichkeitsentwicklung (beruflich/privat)
- Resilienz
- Stressmanagement
- Entspannung

Weiterbildung

- Stressmanagement-Trainings für Menschen, die sich im Alltag gestresst oder unruhig fühlen (INSTANT RELAX: Teilnehmende erlernen, sich selbst in akuten Stresssituationen gezielt, intensiv und innerhalb von 20-30 Sek. zu entspannen. Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Angst und Unruhe können dadurch effektiv verringert werden.)