

# PROFIL

## CHRISTOPHER SCHRENK, MSC (WU)



### SCHWERPUNKTE

- Strategische Unternehmensberatung
- Projektmanagement
- Prozessoptimierung
- Zeitmanagement
- Stress-Management

### ZUR PERSON

Nach Handelsakademie und Studium an der Wirtschaftsuniversität war ich in der Unternehmensberatung und im Bankensektor tätig. Zuletzt war ich Abteilungsleiter bei einer internationalen Event Management Agentur. Dort war ich unter anderem für die sportliche Leitung bei Beachvolleyball Weltmeisterschaften verantwortlich.

In meiner Freizeit beschäftige ich mich schon lange mit den Themenfeldern Persönlichkeits-bildung, Teamentwicklung und Motivation. Vor allem bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Volleyballtrainer hat mir das schon sehr viel weiter geholfen.

Oftmals habe ich in meinem Arbeitsumfeld bemerkt, wie wichtige Team Mitglieder in der Hitze des Gefechts der Belastung nicht mehr standhalten konnten und mit körperlichen oder psychischen Beschwerden ausfielen.

Auch ich selbst hatte mit Mitte 20 bereits Anzeichen einer Depression und eines Burnout Syndroms. Daraufhin habe ich beschlossen: so kann ich nicht weiter machen, wenn ich solche anspruchsvollen Aufgaben noch einige Jahre machen möchte. 2014 absolvierte ich dann die Ausbildung zum diplomierten Burnout-Prophylaxe-Trainer. Nachdem ich meinen eigenen Weg erfolgreich neu ausgerichtet hatte, setzte ich mir zum Ziel, auch andere von meinen Erfahrungen profitieren zu lassen.

Um spannenden Aufgaben gewachsen zu sein, braucht es den richtigen Grundstein. Deshalb biete ich professionelles Projektmanagement nach international zertifizierten Standards sowie Zeit- und Stressmanagement an, um anderen ein Werkzeug mitzugeben, das sie in die Lage versetzt mit allen Stress-Situationen gut umzugehen und auf alle Schwierigkeiten des Lebens gekonnt zu reagieren. Einen anderen Blickwinkel biete ich im Rahmen von Organisationsaufstellungen an.

# PROFIL

**CHRISTOPHER SCHRENK, MSC (WU)**

## TRAINING & BERATUNG

- Strategische Unternehmensberatung
- Strategisches und operatives Projektmanagement
- Interimistische Projektleitung
- Eventmanagement
- Zeitmanagement, Arbeitsmanagement
- Stressmanagement
- Burnout-Prävention

## KONTAKTDATEN

E: [chs@commkey.at](mailto:chs@commkey.at)

Tel: +43 650 9636166