

# Bewerbung

## Praktikum Achtsamkeitshelfer Hands On



Dominik Kramer

# Lebenslauf: Dominik Kramer

## Meine Persönlichen Daten

Geburtsdatum/-Ort: 26. November 1983, Herten  
Familienstand: ledig  
Staatsangehörigkeit: deutsch

## Mein Profil

### Theoretisches Wissen

IHK: Umschulung zum Industriekaufmann (ohne Abschluss)  
Bundeswehr: Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger (ohne Abschluss)  
Fachoberschulreife mit Qualifikation  
Kenntnisse Garten-Landschafts-Bau  
Kommunikation, Resilienz (MGG eG)

### Praktische Erfahrungen

#### ***Technische Erfahrungen:***

- Umgang mit Werkzeug im Bereich Haus und Garten
- Reparaturen von Haushaltsgeräten
- Umgang mit gängigen Gerätschaften, wie im Garten-Landschafts-Bau

#### ***Handwerk:***

- Tapezieren, Malerarbeiten
- Gartenlandschaftsbau, wie Verlegearbeiten
- Reparaturen im Haus, Keller isolieren
- Abrisstätigkeiten

#### ***Teamarbeit:***

- Arbeiten im Team im Verkauf und auf Baustellen
- Absprache mit Arbeitskollegen, Kommunikation, Feedback-Regeln
- Web-Kommunikation, Breakout Sessions (Gruppenarbeit)
- Projektmanager „Spendenaktion – Weihnachts-/Kreativmarkt im Marler Stern“

### ***Planung/Organisation/Umsetzung:***

- Absprache mit Arbeitskollegen von Arbeitsabläufen
- Lieferrouten im Lieferdienst
- im Rahmen von Bundeswehr-Einsätzen

### ***Gesundheitsförderung / Stressmanagement/Energiemanagement:***

- Atemübungen zur Stressregulierung
- Autogenes Training, Meditationsübungen
- Konfliktfreie Kommunikation
- Werteorientiertes Handeln

## **Persönliche Handlungskompetenzen**

**Alltagskompetenzen:** verbunden mit Zielstrebigkeit, Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Liebe zur Pünktlichkeit und Tatkraft, Geduld, Ehrlichkeit, Authentizität vertieft.

**Gesundheitskompetenzen:** Gesundheitsprävention mit bewegter Pause und im Rahmen von Meeting - Kultur Bewegungsaktivitäten durchgeführt.

Ernährungskompetenzen im Coaching aufgebaut und Gesundheitserlebnisse wie „Waldwanderung inklusive Fitness Übungen, Obstpflücken zur gesunden Ernährung“ umgesetzt. Den Umgang mit Stress im Outdoor – Coaching beim „Waldbaden“ erlernt.

Stressprävention im Rahmen von „Anti-Aggressionstraining“ i.V.m. Kampfkunst

**Projektmanagementkompetenzen:** Management des Projektes „Helden laufen für den guten Zweck“ der Meine Gesundheit-Genossenschaft eG aufgebaut. Präsentationstechniken mit Erfolg erlernt, am Beispiel „Café der Änderung“.

**IT – Kompetenzen:** in der digitalen Praxis durch die Kommunikation mit Zoom und MS Office im Lernfeld aufgebaut und gefestigt.

## **Zusammenfassung**

Dank meiner **besonderen Auffassungsgabe und meines guten Urteilsvermögens** ebenso wie meiner Sensibilität für die Probleme meiner Mitmenschen, kann ich mich gut in mein Gegenüber hineinversetzen, seine Probleme erkennen. Die so geschaffene Vertrauensbasis erleichtert das gemeinschaftliche Lösen der Probleme der Kunden/Klienten.

Aufgrund meiner **hohen Lernbereitschaft** erwerbe ich gerne neues Wissen, um auch mit neuen Herausforderungen gut umgehen zu können und in neuen Arbeitsbereichen erfolgreich zu arbeiten. Ein flexibler Einsatz birgt keine Schwierigkeiten für mich.

Durch meine **hohe Belastbarkeit**, ausgeprägter Resilienz und der Fähigkeit, Distanz zu emotionalen Problemen zu wahren (nicht mit nach Hause zu nehmen) bin ich den Aufgaben von Kommunikation und Kooperation im Kundenkontakt gewachsen.

Essentiell für eine gute Beratung sind funktionelle Gespräche mit dem Kunden, wobei mir mein **Kommunikationstalent** eine effiziente Basis bietet.

Da ich **sehr kundenorientiert** bin, stehen die Klienten/Kunden im Mittelpunkt (Fokus) meiner Bemühungen/Aufmerksamkeit und fühlen sich gut umsorgt.

## **Persönlicher und beruflicher Werdegang**

<b>07/2022 - 08/2023</b>	<b>Meine Gesundheit-Genossenschaft eG, Dortmund</b> Held/In im Sozial-Projekt „Helden gesucht“ in Marl Gesundheitsprävention, Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress, Suchtprävention Achtsamkeitshelfer, Abschluss: 09/2023
<b>11/2021 – 06/2022</b>	<b>Auszeit aus persönlichen Gründen</b>
<b>09/2019 - 10/2021</b>	<b>Auslieferungsfahrer, Broasters, Herne</b>
<b>01/2014 - 08/2019</b>	<b>Kurzbeschäftigungen bzw. arbeitssuchend</b>
<b>09/2013 - 12/2013</b>	<b>Logistikmitarbeiter, DHL, Dorsten</b>
<b>04/2012 - 08/2012</b>	<b>Verkäufer, Stodt Marketing, Recklinghausen</b>
<b>10/2011 - 03/2012</b>	<b>Call Center Agent, SNT, Essen</b>
<b>02/2011 - 09/2011</b>	<b>Call Center Agent, EPOS, Essen</b>
<b>06/2010 - 01/2011</b>	<b>Call Center Agent, Xact, Essen</b>
<b>08/2008 - 05/2010</b>	<b>Call Center Agent, Tectum, Gelsenkirchen</b>

## **Ausbildung / Weiterbildung**

<b>08/2012 - 12/2012</b>	<b>Umschulung zum Industriekaufmann, DAA RE, ohne Abschluss</b>
<b>12/2002 - 07/2008</b>	<b>Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger, Zentraler Sanitätsdienst der Bundeswehr, ohne Abschluss</b>
<b>08/1998 - 07/2002</b>	<b>Haupt-Real- und Gesamtschulbesuch, Marl mit FOR Q</b>
<b>08/1994 - 06/1998</b>	<b>Besuch Grundschule</b>

## **Interessen und Hobbies**

**Sprachkenntnisse** – deutsch, englisch

**Computerkenntnisse** - MS Office, ZOOM

**Führerscheinklasse** - keine

**Hobby** – Tiere, Menschen, Kräuterezucht, Kampfkunst