

# Bewerbung

## Anstellung als Achtsamkeithelfer



**Stefanie Schmeck**

# Lebenslauf: Stefanie Schmeck

## Meine Persönlichen Daten

Geburtsdatum/-Ort: 15. Mai 1982, Marl  
Familienstand: verheiratet  
Staatsangehörigkeit: deutsch

## Mein Profil

### Theoretisches Wissen

Abschluss der Mittleren Reife in Verbindung mit der abgeschlossenen Ausbildung  
Ausbildung zur Verkäuferin im Einzelhandel mit Abschluss  
Hauptschule mit Abschluss

### Praktische Erfahrungen

#### ***Planung-/Organisationvermögen:***

- Absprache und Organisation von Arbeitsabläufen mit Arbeitskollegen
- Planen und Erstellen von Listen
- Durchführen von Dokumentationen
- Überprüfen der Wirksamkeit von Projekten und Ideengeber für Anpassungen
- Planen und Organisation von Veranstaltungen
- Überwachung und Steuerung von Projekten und Fördern der Motivation zur Zusammenarbeit

#### ***Handwerklich praktisches Geschick und technische Erfahrungen:***

- Vorbereitung und fachgerechte Bearbeitungen technischer Projekteinhalte
- Aufräum-, Spül- und Reinigungsarbeiten durchführen
- Benutzung und Pflege sämtlicher Küchenmaschinen
- Tapezieren, Malerarbeiten, Teppichboden verlegen
- Reparaturen im Haus, Gartenarbeit ausführen
- Basteln, Häkeln, Stricken inkl. Näharbeiten machen

## **Gesundheitsförderung: Ernährung, Bewegung & Stressmanagement:**

- Gesunde Ernährung in die tägliche Gewohnheit implementieren
- Wirkstoffe von Kräutern zur Stärkung der Gesundheit einsetzen können
- Fitness- und Bewegungspraktiken für einen „Starken Rücken“ erlernt
- Atemübungen zur Stressregulierung, Autogenes Training, Meditationsübungen praktiziert
- Kommunikationstechniken, wie konfliktfreie Kommunikation erlernt, Resilienz (MGG eG) zum persönlichen Wachstum aufgebaut
- Werteorientiertes Handeln gelebt

## **Teamarbeit:**

- Freude, für andere und mit anderen zu arbeiten, gelebt im Service
- Arbeiten im Team im Service/Verkauf umgesetzt
- Umsetzung von Web-Kommunikation und Breakout Sessions (Gruppenarbeit)
- Praktische Anwendung der Feedback-Regeln, Unterstützer gewinnen
- Projektarbeit „Spendenaktion – Weihnachts-/Kreativmarkt im Marler Stern“ geplant, gebastelt, organisiert
- Übernahme von Schicht und Sonderarbeitszeiten mit Rücksichtnahme auf die Belange von Unternehmen und KollegInnen

## **Persönliche Handlungskompetenzen**

Umfängliche, hauswirtschaftliche Tätigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld, wie von der Planung und Zubereitung sowie Ausgabe von Speisen zum reibungslosen Ablauf und Erledigung von Aufgaben, u.a. in Küchen mit Freude umgesetzt.

Einhaltung von gesetzlichen Vorgaben, wie Hygiene- und Gesundheitsvorschriften.

Kommunikations- & Kooperationskompetenz in allen Lebenslagen bewiesen.

Projektmanagementfähigkeiten im Sozialprojekt „Helden laufen für den guten Zweck“ der Meine Gesundheit-Genossenschaft eG aufgebaut. Präsentationstechniken mit Erfolg erlernt und am Beispiel „Café der Änderung“ verantwortungsbewusst organisiert.

Gesundheitsprävention mit bewegter Pause und im Rahmen von Meeting-Kultur über Bewegungsaktivitäten regelmäßig durchgeführt. Ernährungskompetenzen aufgebaut und Gesundheitserlebnisse, wie „Fit zu Fuß“, umgesetzt.

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“ erlernbar gemacht.

Kompetenzen im Stressmanagement und der Resilienz aufgebaut; Energiemanagement-Methoden verinnerlicht, wie kreatives Arbeiten (z.B. Basteln, Handwerken) zum Aufbau neuer Kraft im Umgang mit Stress.

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

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

## **Zusammenfassung**

Meine Tugenden Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Sorgfalt sind eine gute Basis für die Arbeit im Bereich Achtsamkeit zur Erhöhung von Produktivität im Betrieb durch Flow erleben.

Sowohl für die Bereiche Kooperation & Kommunikation und auch der Entwicklung von Plänen ist mein Organisationstalent die Basis für effizientes und selbstständiges Arbeiten.

Durch mein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein führe ich Listen und Dokumentationen mit äußerster Sorgfalt aus, so dass immer der aktuelle Projektstand erfasst ist und die Zusammenarbeit optimal ausgeführt werden kann.

Ich arbeite gerne im Team, durch mein Kommunikationstalent kann ich Arbeitsabläufe und Aufteilungen gut im Team absprechen und so zu einem reibungslosen Arbeitsablauf, wie von Veranstaltungen, beitragen.

Durch meine Lernbereitschaft bin ich offen für Neues und kann flexibel und selbstständig neue Aufgaben lösen. Mit Hilfe meiner Kreativität bin ich in der Lage Herausforderungen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Lösungsansätze zu finden, um die mir gestellten Aufgaben zufriedenstellend zu erledigen.

## **Persönlicher und beruflicher Werdegang**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>04/2023 – 06/2023</b> | <b>Praktikum als Achtsamkeitshelferin im Zauberwald, Marl</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Übernahme von relevanten Tätigkeiten wie Pferde versorgen, Veranstaltungen begleiten, Impulse für Achtsamkeit setzen</li><li>▪ Erkennen von Einflüssen auf die Optimierung von Kommunikation und Zusammenarbeit</li><li>▪ Handlungsempfehlungen als Projekt aufsetzen und zum Flow erleben in der Umsetzung begleiten</li></ul> |
| <b>07/2022 - 06/2022</b> | <b>Meine Gesundheit-Genossenschaft eG, Dortmund</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Held/In im Sozial-Projekt „Helden gesucht“ in Marl</li><li>▪ Gesundheitsprävention, Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress, Suchtprävention</li></ul>   |
| <b>2021 - 2021</b>       | <b>Verkäuferin, Tedi, Marl</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Markt</li><li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li><li>▪ Verräumen von Waren und achten auf die Qualität.</li><li>▪ Beratung und Service gegenüber Kunden</li></ul>   |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>2019 - 2020</b> | <p><b>Verkäuferin, Broasters, Herne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Restaurant</li> <li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li> <li>▪ Verräumen von Produkten und achten auf die Qualität.</li> <li>▪ Sachgerechte Verarbeitung von Lebensmitteln / HACCP</li> <li>▪ Beratung und gastronomischer Service gegenüber Kunden</li> </ul>                    |
| <b>2019</b>        | <p><b>Verkäuferin, Potzus Imbiss, (Saisonarbeit), Marl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Restaurant</li> <li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li> <li>▪ Verräumen von Produkten und achten auf die Qualität.</li> <li>▪ Sachgerechte Verarbeitung von Lebensmitteln / HACCP</li> <li>▪ Beratung und gastronomischer Service gegenüber Kunden</li> </ul> |
| <b>2018 - 2018</b> | <p><b>Verkäuferin, Potzus Imbiss, (Saisonarbeit), Marl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Restaurant</li> <li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li> <li>▪ Verräumen von Produkten und achten auf die Qualität.</li> <li>▪ Sachgerechte Verarbeitung von Lebensmitteln / HACCP</li> <li>▪ Beratung und Service gegenüber Kunden</li> </ul>                 |
| <b>2016 - 2017</b> | <p><b>Verkäuferin, Edeka Koehne, Marl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Markt</li> <li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li> <li>▪ Verräumen von Waren und achten auf die Qualität.</li> <li>▪ Beratung und Service gegenüber Kunden</li> </ul>  |
| <b>2014 - 2014</b> | <p><b>Reinigungskraft, Alfa Solution, Marl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit beim Kunden</li> <li>▪ Fachkundiges Säubern und Pflegen von Böden und Fenstern, Abstauben von z.B. Computern, Entleeren von Abfalleimern</li> <li>▪ Einhaltung von Standards in Qualität und Zeit</li> <li>▪ Sachgerechter Umgang mit Arbeitsmitteln</li> </ul>  |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>2012 - 2013</b>   | <b>Servicekraft, Spielcasino Star, Marl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewirtung und Betreuung der Kunden</li> <li>▪ Wechselgeldverwaltung</li> <li>▪ Gerätebetreuung</li> <li>▪ Überwachung gesetzlicher Bestimmungen</li> </ul>   |
| <b>2010 und 2011</b> | <b>Servicekraft, Movie Park, (Saisonarbeit), Gelsenkirchen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Betreuung von Gästen und Erbringen gastronomischer Dienstleistung</li> </ul>  |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Betreuung der Servicestationen</li> <li>▪ Servieren von Speisen und Getränken</li> </ul>   |
| <b>2003 - 2004</b>   | <b>Verkäuferin, Atlantis Video, Gelsenkirchen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sicherstellung von Sauberkeit und Ordnung im Restaurant</li> <li>▪ Fachgerechte Kontrolle von Wareneingang und steuern des Warenbestands.</li> <li>▪ Verräumen von Produkten und achten auf die Qualität.</li> <li>▪ Sachgerechte Verarbeitung von Lebensmitteln / HACCP</li> <li>▪ Beratung und gastronomischer Service gegenüber Kunden</li> </ul> |
| <b>2001 - 2003</b>   | <b>Servicekraft, Veltins Arena, Gelsenkirchen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Betreuung von Gästen und Erbringen gastronomischer Dienstleistung</li> <li>▪ Betreuung der Servicestationen</li> <li>▪ Servieren von Speisen und Getränken</li> </ul>  |

### Ausbildung / Weiterbildung

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>2006 - 2009</b> | <b>Ausbildung Verkäuferin, Gabs und Inbit, Marl</b><br>Abschluss: Verkäuferin im Einzelhandel |
| <b>2006 - 2007</b> | <b>Volksschule "Die Insel"</b><br>Abschluss: Hauptschule Klasse 9                             |
| <b>1989 - 1998</b> | <b>Wilhelm-Raabe-Schule, Marl</b>   |
| <b>1988 - 1989</b> | <b>Leipziger Grundschule, Gelsenkirchen</b>   |

## **Interessen und Hobbies**

**Sprachkenntnisse** - deutsch

**Computerkenntnisse** - MS Office, ZOOM

**Hobby** – Gesundheit, Basteln, Tiere, Putzen



Stefanie Schmeck