Evi Giannakopoulos
stress away® | Schaffhauserstrasse 116 | 8057 Zürich
043 542 34 41 | eg@stressaway.ch

KOMPETENZ-PROFIL

Seit über 30 Jahren arbeitet Evi Giannakopoulos mit wirkungsvollen Techniken, um die Grenzen menschlichen Bewusstseins zu sprengen und Menschen in ihrem Empowerment zu bestärken. Die Inhaberin von stress away® und Stress-Expertin ist spezialisiert auf Stressmanagement & Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment.

Mit der stress away®-Methode verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheits-konzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde.

FACHLICHE KOMPETENZEN

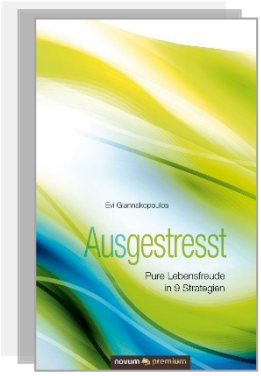
- **30 Jahre Erfahrung in Coaching von Berufsleuten** in Stressmanagement & Resilienz, Gesundheits- und Fitnesstraining, Ernährungscoaching, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining, Entspannungstechniken sowie mehrjährige Erfahrung in Berufs- und Laufbahnplanung, Bewerbungsprozess, Selbstmarketing.

- **Seit 15 Jahren Geschäftsinhaberin von stress away® - Coach, Trainerin, Seminarleiterin und Dozentin**. In Seminaren, Vorträgen und Personal Trainings vermittelt sie Firmen und Einzelpersonen ihr Wissen und hat bisher mehrere Tausend Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet. Studierende, Berufsleute und Führungskräfte - über 8’000 Einzeltrainings/Coachings und 3’000 Seminartage.

- **15 Jahre Erfahrung in der Führung**, Schulung und Coaching von Mitarbeitenden und Rekrutierung von Mitarbeitenden.

- **Autorin zahlreicher Fachartikel** in Zeitungen und Zeitschriften und bekannt aus vielen Radio-Interviews. Sie ist seit 15 Jahren regelmässig als Stress-Expertin in den Medien präsent.

- **Buchautorin** vom Buch «Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien». Erschienen 9/2016 im Buchhandel erschienen.



PERSÖNLICHE STÄRKEN

Stressresistent (resilient), lösungsorientiert, effizient, kreativ, empathisch, organisiert, qualitätsbewusst, zuverlässig, begeisterungsfähig, reflexionsfähig, loyal.

BERUFLICHE STATIONEN

ab 2008	**Geschäftsinhaberin, Coach & Trainerin** stress away®, Zürich Konzipieren und Durchführen von Seminaren, Vorträgen und Coachings im Bereich Stressmanagement, Gesundheitsförderung, Burnout-Prävention.
	Dozentin Schulungsmandate bei: EB Zürich, Kaufmännischer Verband Zürich, Schweizer Kader Organisation SKO
	Autorin vom Buch „Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien“ und Autorin mehrerer Fachartikel und Interviews in Fachzeitschriften, Zeitungen, Radio, TV
2006 - 07	**Recruiter** Unternehmensberatung Bain & Company Inc., Switzerland, Zürich
2000 - 06	**Marketingleiterin** SDBB Verlag, Fachverlag für Berufsbildung sowie Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
1991 - 99	**Aerobic-Instruktorin und Gesundheitsberaterin** (nebenberuflich) bei: Holmes Place, Sportclub SIX und Vif Fitness Club, Zürich
1998 - 99	**Corporate Sales Manager** Firmenaufbau von Holmes Place AG, Sports & Health Club, Zürich
1990 - 97	**Gruppenleiterin** Customer Service & Riskmanagement Finanzdienstleister SIX (vormals Telekurs AG), Zürich
1989 - 90	**Lebenserforscherin** Sprach- und Auslandaufenthalt in USA (California und Hawaii)
1986 - 89	**Kaufmännische Lehre** mit EFZ, Robert Aebi AG, Regensdorf

WEITERBILDUNGEN

2023	CAS **Gesundheitspsychologie**, FFHS, Zürich
2012 -20	Weiterbildungen **Bewusstseinsschulung und Achtsamkeit**, Arthur Findlay College, Stansted und Cobber Hill, (UK), Arthur Conan Doyle Center, Edinburgh Schottland
2012	**Quantenheiltechnik** bei Dr. Michael König
2011/12	Weiterbildungen in **Quantenheilung** bei Dr. Frank Kinslow und Gregg Braden
2011	Vertiefungsseminare in **Jin Shin Jyutsu**
2010	Weiterbildung in **HUNA** bei Dr. Serge Kahili King (Hawaii)
2008 - 09	**Ausbilderin** mit eidgenössischen Fachausweis, EB Zürich
2007 - 08	Dipl. **Stressregulations-Trainerin** SZS, Schweizerisches Zentrum für Stressforschung, Meggen
2006	Seminare Schlüsselfaktor **Sozialkompetenz**, Dale Carnegie, Zürich
2006	**Mentaltrainerin** mit Diplom, Mental Akademie, Bürglen
2005	Ausbildung zur dipl. **Ayurveda-Gesundheitsberaterin**, Aufenthalt im Ashram Yogananda Berufsverband Yoga Vidya Gesundheitsberater BYVG
1998	Dipl. **Marketingplanerin** IFKS, Zürich
1996 - 00	Diverse SAFS-Weiterbildungen im **Aerobic- und Fitnessbereich**
1996	Ausbildung zur dipl. **Aerobic-Instruktorin** SAFS, Zürich
1992 - 97	Diverse Seminare in: **Führung, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitsorganisation, Projektmanagement**