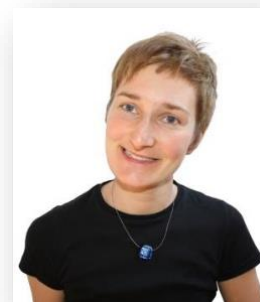


## Lebenslauf



### Angaben zur Person

Name und Nachname	Heike Torggler
Adresse	Bahnweg 49, 39010 Mölten
Telefon	339 58 65 967
E-mail	heike.torggler@gmail.com
Nationalität	Italienisch und Deutsch
Geburtsdatum-und Ort	07.07.1983, Bozen
Geschlecht	weiblich
Familienstand	verheiratet, zwei Kinder

### Berufsbezeichnung

Psychologin

### Kompetenzbereich

Beratungs- und Referententätigkeit in den folgenden Bereichen:  
 Sportpsychologie und Mentales Training, Schul- und  
 Lernpsychologie, Stress- und Burnoutprävention,  
 Suchtprävention, Traumapädagogik, Medienkompetenzen,  
 Stressmanagement, Biofeedbacktherapie

### Berufserfahrung

#### 2010 - 2018

seit 2010 psychologische Beratung in eigener Praxis in Meran mit  
 den Schwerpunkten Mentales Training, Lernberatung, Stress- und  
 Burnoutprävention

seit 2010 Freie Mitarbeiterin des Forum Prävention – Fachstelle  
 für Suchtprävention, Gewaltprävention und  
 Gesundheitsförderung in Bozen (Referentin bei  
 Informationsabenden für Eltern und Präventionsworkshops für  
 Jugendliche)

seit 2010 Referentin für verschiedene Bildungsinstitutionen  
 (deutsches Schulamt, pädagogisches Beratungszentrum, Urania  
 Meran) – Fachfortbildungen oder Seminare zu verschiedenen  
 psychologischen Themen (u.a. Konzentration, Lernmotivation,

Leistungängste, Mentales Training, spezifische Lernstörungen, Achtsame Kommunikation, achtsames Essen) für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Lehrpersonen

2014 -2016 Psychologische Beraterin an der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Wintersport in St. Ulrich

Seit 2018 Sportpsychologisches Coaching und Mentales Training an der Sportoberschule in Mals

Sportpsychologie: mehrmals Moderatorin oder Referentin beim Tag der Sportpsychologie in Südtirol, Vorstandsmitglied des Vereins für Sportpsychologie und Mentaltraining

**2008/2009**

während der Mutterschaft:

Projektleitung „Early English“ für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren in Zusammenarbeit mit dem Verein „Die Kinderwelt“ und der Mediathek in Meran (September 2010 – Juni 2011) und Tätigkeit als Mentaltrainerin

15. März 2009 - 15. September 2009  
Praktikum post-lauream im Dienst für Abhängigkeitserkrankungen in Meran

15. September 2008 – 14. März 2009  
Praktikum post-lauream in der Fachstelle für Suchtprävention, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Bozen

Ferienjobs während der Studienzeit

Mentale Betreuung der italienischen Nationalmannschaft im MTB Orienteering

Studienpraktika in der Familienberatungsstelle in Gmunden (Österreich) und in der Fachstelle für Suchtprävention, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Bozen

Büroassistentin in einem Ingenieurbüro, Babysitterin und Deutschlehrerin in Australien, Küchengehilfin auf einer Schutzhütte im Ahrntal, Leiterin von Orientierungslaufkursen in Tirol und Südtirol, Skilehrerin in Seefeld, Verkäuferin von Sportartikeln

## Schul-und Berufsbildung

2010 – 2018

Besuchte Fachfortbildungen und Kurse:

Ausbildung in Somatic Experiencing (Traumaaarbeit nach Peter Levin, 2017-2020)

Ausbildung in Biofeedbacktherapie (Salzburg, 2017-2018)

Fortbildung: Achtsam Essen (Vorarlberg 2017, Laura Milojevic)

Lehrgang in Traumapädagogik (Nals, Herbst 2016)

Ausbildung zum „Teenpowercoach“ – Selbstwertentwicklung bei Jugendlichen in München (November, 2015)

Internationaler Kongress der Sportpsychologie in Bern (Juli, 2015 FEPSAC)

„ich schaff's“ Lösungsorientierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (Mai, 2015 - Dr. Christina Aichner)

Stimme und Rhetorik ( Jänner 2015, Dr. Julia Strauhal)

Konzentrationstraining (September 2014 Prof. Werner Kirschner)

„Ausbildung zur Legasthenie-und Dyskalkulietrainerin“ Dyslexia Research Center (Österreich) (Herbst 2012 – Frühling 2014)

Stressmanagement und Burnout (Oktober 2013, Prof. Werner Kirschner)

Die Arbeit mit Symbolen in der Beratung (Dr. Wilfried Schneider)

Tage der Sportpsychologie (Innsbruck und Brixen)

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen aus systemischer Sicht in Nals

Motivational Interviewing (Dr. Peter Koler und Dr. Wolfgang Hainz)

Gestaltung von Präventionsworkshops für Jugendliche (Wolfgang Hainz)

2009

**Staatsprüfung in Triest und Eintragung in das Berufsalbum der Psychologenkammer Bozen**

Einjähriger Masterkurs in Schulpsychologie (Istituto di psicologia scolastica, Mailand) mit Praktikum

Modulserie „Sportpsychologie und Mentaltraining im

	Leistungssport“ mit Praktikum (Center of Excellence, Innsbruck)
2003-2008	<b>Diplomstudium der Psychologie mit Nebenfach Englisch – italienische Bezeichnung des Studientitels „Psicologa dello sviluppo e dell’educazione“</b>
2002/2003	Auslandsjahr in Australien
1989-2002	Realgymnasium Meran, Grund-und Mittelschule in Terlan
<hr/>	
<b>Persönliche Fähigkeiten</b>	
<b>Muttersprache</b>	<b>Deutsch</b>
<b>Weitere Sprachen</b>	<b>Italienisch</b> (Zweisprachigkeitsnachweis A) <b>Englisch</b> (IELTS-Test, very good)
<b>Soziale Kompetenzen</b>	Aufgrund meiner verschiedenen beruflichen Erfahrungen – insbesondere innerhalb der Beratungstätigkeit gelingt es mir in der Regel schnell in einer authentischen und herzlichen Art eine tragfähige Beziehung zu Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufzubauen. Mit einer respektvollen Haltung nehme ich deren individuelle Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Wünsche wahr. Speziell in der Vorbereitung auf Leistungssituationen (wie z.B. bei Wettkämpfen und Auftritten) bestärke ich sie im eigenständigen und selbstverantwortlichen Handeln, um mutig und selbstsicher eigene Ziele zu verwirklichen bzw. diese zu hinterfragen. Gemeinsam mit den Klient/inn/en begeben wir uns auf Entdeckungsreise nach Ressourcen, passenden Zielen bzw. Lösungsansätzen. Dabei bin ich offen für neue Ideen und selbst kreativ im Problemlösen. Neben der selbstständigen Arbeit, trage ich gerne auch im Netzwerk zum Austausch bei und erlebe die Intervision als sehr bereichernd. In meiner Tätigkeit als Referentin für verschiedene Zielgruppen gelingt es mir in der Regel meine eigene Begeisterung zum Ausdruck zu bringen, mit verschiedenen Präsentationstechniken das Publikum anzusprechen bzw. zu involvieren und somit die Angebote nicht nur aus wissenschaftlicher Sicht interessant zu gestalten.
<b>Organisatorische Kompetenzen</b>	Achtsamkeit, Empathie und Geduld in kritischen Situationen, Erkennen des Wesentlichen, strukturiertes Arbeiten und eine gute Zeiteinteilung sind Fähigkeiten, die ich aus der Kombination von Beruf, Familie und anderen Aktivitäten zunehmend entwickle.
<b>Computer Kenntnisse</b>	alle Microsoftprogramme, spezifisches Biofeedbackprogramm
<b>Sonstige Interessen</b>	Leistungssport: Orientierungslauf (mehrfache Italienmeisterin,

Teilnahme an der WM 2014) – nun im Ruhestand vom Elitesport

Was mir neben der Arbeit noch Freude macht: Bewegung in der Natur, Weltenbummeln, Lesen, Musizieren, Malen und für meine Familie da sein... und immer öfter auch einmal ein Zwischenstopp auf der eigenen Ruheinsel

Einige besuchte Kurse in der Freizeit: regelmäßig Erste Hilfe Kurs, Ausbildung in schwedischer Massage, Aromatherapie, Yoga, Achtsamkeit, Sport und Ernährung

**Führerschein**

Klasse B

Meran, Januar 2020

Wolke Tappeur