



Lebenslauf

Angaben zur Person	
Name und Nachname	Heike Torggler
Adresse	
Telefon	
E-mail	
Nationalität	
Geburtsdatum-und Ort	
Geschlecht	
Familienstand	
Berufsbezeichnung	Psychologin
Kompetenzbereich	Beratungs- und Referententätigkeit in den folgenden Bereichen: Sportpsychologie und Mentales Training, Schul- und Lernpsychologie (Lernberatung), Suchtprävention, Medienkompetenzen und Stressmanagement
Berufserfahrung	
2010 - 2015	Eröffnung der eigenen Beratungspraxis in Meran (2010) – Praxis für Sport- und Lernpsychologie Freie Mitarbeiterin des Forum Prävention – Fachstelle für Suchtprävention, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Bozen (Referentin bei Informationsabenden für Eltern und Präventionsworkshops für Jugendliche) Referentin für verschiedene Bildungsinstitutionen (deutsches Schulamt, pädagogisches Beratungszentrum, Urania Meran) – Fachfortbildungen oder Seminare zu verschiedenen psychologischen Themen (u.a. Konzentration, Lernmotivation, Leistungsängste, Mentales Training, spezifische Lernstörungen, Achtsame Kommunikation) für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Lehrpersonen

	<p>Psychologische Beraterin an der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Wintersport in St. Ulrich (seit dem Schuljahr 2014/15)</p> <p>Sportpsychologie: mehrmals Moderatorin oder Referentin beim Tag der Sportpsychologie in Südtirol, Vorstandsmitglied des Vereins für Sportpsychologie und Mentaltraining</p> <p>2009/2010</p> <p>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</p> <p>2008/2009</p> <p>15. März 2009 - 15. September 2009 Praktikum post-lauream im Dienst für Abhängigkeitserkrankungen in Meran</p> <p>15. September 2008 – 14. März 2009 Praktikum post-lauream in der Fachstelle für Suchtprävention, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Bozen</p> <p>Mentale Betreuung der italienischen Nationalmannschaft im MTB Orienteering</p> <p>2006/2007</p> <p>Studienpraktika in der Familienberatungsstelle in Gmunden (Österreich) und in der Fachstelle für Suchtprävention, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung in Bozen</p> <p>Ferienjobs während der Studienzeit</p> <p>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</p>
<p>Schul-und Berufsbildung</p> <p>2010 – 2015</p>	<p>Besuchte Fachfortbildungen und Kurse:</p> <p>Lehrgang in Traumapädagogik (Nals, Herbst 2016)</p> <p>Ausbildung zum „Teenpowercoach“ – Selbstwertentwicklung bei Jugendlichen in München (November, 2015)</p> <p>Internationaler Kongress der Sportpsychologie in Bern (Juli, 2015 FEPSAC)</p> <p>„ich schaff's“ Lösungsorientierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (Mai, 2015 - Dr. Christina Aichner)</p>

	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
2010	
	Motivational Interviewing (Dr. Peter Koler und Dr. Wolfgang Hainz)
2009/2010	
	Gestaltung von Präventionsworkshops für Jugendliche (Wolfgang Hainz)
2008	
	Staatsprüfung in Triest und Eintragung in das Berufsalbum der Psychologenkammer Bozen
2003-2008	
	Einjähriger Masterkurs in Schulpsychologie (Istituto di psicologia scolastica, Mailand) mit Praktikum
2002/2003	
	Modulserie „Sportpsychologie und Mentaltraining im Leistungssport“ mit Praktikum (Center of Excellence, Innsbruck)
1989-2002	
	Diplomstudium der Psychologie mit Nebenfach Englisch – italienische Bezeichnung des Studientitels „Psicologa dello sviluppo e dell’educazione“
	Auslandsjahr in Australien
	Realgymnasium Meran, Grund-und Mittelschule in Terlan

Persönliche Fähigkeiten

Muttersprache

Deutsch

Weitere Sprachen

Italienisch (Zweisprachigkeitsnachweis A)
Englisch (IELTS-Test, very good)

Soziale Kompetenzen

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.

Organisatorische Kompetenzen

Achtsamkeit 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.

Computer Kenntnisse

alle Microsoftprogramme, ein spezifisches Biofeedbackprogramm

Sonstige Interessen

Leistungssport: Orientierungslauf (mehrfache Italienmeisterin, Teilnahme an der WM 2014) – nun im Ruhestand vom Elitesport

verschiedene Outdoorsportarten, Fotografieren, Lesen, Malen, Gitarre spielen, Reisen...

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

Führerschein

Klasse B