

TEKLA SCHARWASCHIDZE

tekla@mindmovesbody.com

B.S.C.(WU) | DIPL. MENTALTRAINERIN

BERUFSERFAHRUNG

JA Austria

Seit Juli 2026

Projektmanagerin

- Mitarbeit in der Landesbetreuung Wien sowie bei österreichweiten Bildungsprojekten & Mitwirkung bei der Durchführung von Veranstaltungen, Wettbewerben und Workshops
- Zusammenarbeit und Abstimmung mit Schulen, Partnerorganisationen und weiteren Stakeholdern
- Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Projekte und Kooperationen, insbesondere in den östlichen Bundesländern

Selbstständig

Seit Mai 2023

Trainerin, Workshopleiterin, Content Creatorin

- Dipl. Mentaltrainerin: Workshops, Trainings, Online - Bootcamp "Train Your Mind & Master Your Learning"
- Social Media: Content Creation, Study & Mental Health Community, Gründerin: **Mind Moves Body**

Institut Change Management

September 2023 - 2025

Tutorin und studentische Mitarbeiterin

- Unterstützung Forschung, Lehre & Verwaltung
- Administration von Lehrveranstaltungen

38th EGOS Colloquium 2022

4 bis 9. Juli 2022

Koordinatorin

- Leitung des Teams
- Vorbereitung der notwendigen Räume
- IT/Hybrid Unterstützung
- Information & Orientierung

GoStudent

Jänner - September 2022

Selbständige Tutorin

- Unterstützung in den Fächern Englisch und Deutsch
- Planung und Ausarbeitung von Lerninhalten
- Anwendung unterschiedlicher Lernmethoden

Georgische Botschaft Wien

September bis November 2020

Praktikantin

- Assistenz in der Abteilung: Kultur und Presse
- Ausarbeitung, Planung und Organisation des monatlichen Kulturkalenders
- Anfertigung von täglichen Medienberichten

Austrian Development Agency

Juli bis September 2019

Praktikantin

- Assistenz in der Abteilung: Risiko- und Drittmittelmanagement
- Mitarbeit an der Zusammenstellung eines verbessersten operativen Risikomanagement Instruments
- Organisation der ADA Jahrestagung

AUSBILDUNG

● **Vitalakademie**
Februar 2024 - März 2026

Dipl. Mentaltrainerin

- 15 Coachingeinheiten
- 100 Praxiseinheiten
- Diplomarbeit: "Train Your Mind & Master Your Learning: Methoden und Techniken zur Bewältigung von Lern- & Prüfungsherausforderungen"

● **Wirtschaftsuniversität Wien**
2018-2025

Bachelorstudium Wirtschafts- und Sozialwissenschaften

- Spezialisierung in "Wirtschaftstraining und Bildungsmanagement" & "Change Management & Management Development"
- Kompetenznachweis: Wirtschaftstrainer

● **Bundesreal- und Wirtschaftsgymnasium Feldgasse**
2010 bis 2018

Matura

Absolventin der Reifeprüfung mit **gutem Erfolg** in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Französisch

AUSSERSCHULISCHES ENGAGEMENT

● **"Sag's Multi!" Alumni-Club**
März 2018 - April 2023

Vorstandsmitglied

- Funktion als Kassiererin, Projektmanagerin sowie Social Media Beauftragte
- Organisation von Workshops, Mentoring und Veranstaltungen
- Moderation von Veranstaltungen

● **Biber Summer School**
12. bis 16. Juli 2021

Workshopwoche initiiert vom Ethnomedium "Biber"

- Einblicke in den Journalismus
- Pitchen und Ausarbeiten von Storyideen
- Planung und Produktion von Social Media Inhalten: Interviews, Videos, Beiträge verfassen

● **European Student Think Tank**
Oktober 2019 bis Juni 2020

Botschafterin für Österreich

- Veröffentlichung von gesellschaftspolitischen Artikeln & Essays
- Organisation von Veranstaltungen zur Stärkung des Europäischen Bewusstseins von jungen Menschen
- Erstellung von Videobeiträgen für bspw. den Europatag (9.Mai)

● **Mentoring**
September 2018 bis Juni 2019

Teilnahme am "MiA-Mentoring Programm für junge Internationale Frauen in Österreich" initiiert vom Verein Wirtschaft für Integration

● **Mentoring**
September 2016 bis Juni 2017

Teilnahme am "Konnex-Mentoring Programm für junge Menschen mit Migrationshintergrund" initiiert vom Verein Wirtschaft für Integration

AUSZEICHNUNGEN

- **Young Storyteller Award**
August 2021
Teilnahme am Young Storyteller Award von **Story.One & Veröffentlichung des Buches „Heimat“**
- **Josefstädterin 2015**
Ausgezeichnet mit dem **Frauenpreis des 8.Bezirks** in der Kategorie: Mädchen und junge Frauen
- **Sag's Multi!**
11. Mai 2015
Gewinnerin des mehrsprachigen Redewettbewerbs „**Sag's Multi!**“ in den Sprachen **Georgisch und Deutsch**, Kategorie II

KENNTNISSE

Sprachen

Deutsch, Muttersprache

Englisch, B2 - C1 Niveau

Georgisch, Muttersprache

Französisch, B2 Niveau

MS Office

BEITRÄGE

Weltfrauentag in der VHS Wiener Urania

https://www.meinbezirk.at/innere-stadt/c-regionauten-community/der-preis-von-un-abhaengigkeit-ist-es-das-wert_a5151478

Workshops rund um Internationalen Tag der Muttersprache

<https://alumni-club.org/%C3%BCber-uns>

SOS Mitmensch

<https://www.sosmitmensch.at/tekla-scharwaschidze-abschiebungen-gehen-mir-ans-herz>
<https://www.derstandard.at/story/2000127627203/1-1-millionen-ohne-wahlrecht-sind-wir-noch-eine-echte>
<https://youtu.be/sh65oOeylfM?is=Fr8KCeQkz5ICJFy4>

Sag's Multi Alumni Club

<http://www.vwfi.at/unsere-projekte/sags-multi-konnex-alumniclub/>

Mein Buch "Heimat"

<https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1062068475>

Mein Gastkommentar:

<https://www.dasbiber.at/content/der-langwierige-kampf-um-erkennung-oder-will-mich-oesterreich-ueberhaupt>

Dok 1: Staatsbürgerschaft-Die heilige Kuh

<https://www.youtube.com/watch?v=BZFyYBlJ9ic>



@mindmovesbody



@mindful.tekla