

Lebenslauf

SOPHIE FRENZEL

Grinzinger Allee 17 / Top 3 • 1190 Wien • Österreich

+43 699 106 71 977 • sophie@designfrenz.at

www.designfrenz.at

GEBOREN AM 03.05.1980 • FAMILIENSTAND ledig



BERUFSERFAHRUNG

- 11/2022–HEUTE** **DIPLOMIERTE LEBENS- UND SOZIALBERATERIN**
Abschluss des dreijährigen, nebenberuflichen Lehrgang als LSB an der Vitalakademie
Inklusive eingetragenem Gewerbe
- 11/2022–HEUTE** **AUSBILDUNG ZUR SPRECHERIN**
Bei mikrostimme – Dagmar Kutzenberger, Michael Köppel – Ö1
Referenzbeiträge: ORF-Trailer für Kulturmontag, Universum, Weltjournal, Langtext Weltjournal, Report
- 12/2017–HEUTE** **FÜR DESIGNFRENZ. E.U. – WERBEAGENTUR SOPHIE FRENZEL, WIEN**
Gründung eigener Agentur, www.designfrenz.at, Einzelunternehmen, Schwerpunkt Print
Referenzunternehmen u.a.: ORF (Wien), ecoplus (Wien), Eurovision Songcontest, Immundiagnostik (Bensheim bei Frankfurt), Moden by Fink's (Innsbruck), Immofokus (Wien), Hotel Klosterbräu & SPA***** (Seefeld i. Tirol), Miele (Gütersloh), Dauerausstellung Kaiser Maximilian I. (Hofburg Innsbruck)
- 01/2019–01/2021** **LANSERHOF, LANS**
Coaching Workshops, Themen u.a.: Resilienz, Nachhaltigkeit, Selbstbewusstsein, Mindfulness
- 01/2016–12/2017** **VERYNICE.ALLES FB OG – FULL SERVICE AGENTUR, WERKSTÄTTE WATTENS**
Gründung Agentur mit Geschäftspartner T. Baumann (50% anteilig) in den Werkstätten Wattens
Art Direction/Grafik und Design, Koordination, Produktion
- 10/2012–11/2015** **ECO.NOVA VERLAGS GMBH, INNSBRUCK**
Art Director im Bereich Magazin Layout, Entwicklung und Umsetzung
(kompletter Relaunch eco.nova, Neuentwicklung WELCOME, das offizielle Magazin des TVB Innsbruck - 4 sprachig), Neuentwicklung „Dahoam“ – das offizielle Magazin der Silberregion Schwaz
Freie Redakteurin im Bereich Auto/Motor
- 04/2012–09/2012** **PROLOGO ADVERTISING, INNSBRUCK**
Start meiner Tätigkeit als **Junior AD**
- 08/2009–04/2012** **ZIELGRUPPENVERLAG/NERO WERBEGMBH, INNSBRUCK**
Werbegrafikerin
Kundenbetreuung und Kundenberatung, Corporate Design, Corporate Identity
Corporate Publishing, Magazin Layout, Entwicklung und Umsetzung.
Referenzprodukte: u. a. TT Magazin, 6020 Stadtmagazin, Innsbruck informiert, Filznickl, Tiroler Land Magazin, Gesund in Tirol, IKB Magazin uvm.
Referenzunternehmen: u. a. Life Radio Tirol, Raiffeisen Club Tirol, IKB AG, Land Tirol

- 08/2009–04/2012** **6020 STADTMAGAZIN, INNSBRUCK**
Freie Redakteurin im Bereich Auto, Testberichte u. a. über Fiat 500, Audi A1, Mini, uvm.
- 05/2009** **VOXTOURS, MÜNCHEN/KÖLN**
Reporterin für das TV-Reiseformat „Vox tours“, Casting-Siegerin für die Ausschreibung „Südafrika-Reporter“, Dreharbeiten in Kapstadt, Limpopo und Johannesburg
- 09/2007–06/2009** **ZIMMERMANN + PUPP WERBEAGENTUR, INNSBRUCK**
Werbegrafikerin
Kundenbetreuung und Kundenberatung, Corporate Design
Corporate Identity – Entwicklung Branding & Neupositionierung des Ötztal Tourismus
Referenzunternehmen: u. a. Ötztal Tourismus, Michaeler & Partner Tourism Consulting, TVB Innsbruck, Innsbrucker Verkehrsbetriebe und Stubaitalbahn GmbH, GE Jenbacher GmbH & Co OG
- 08/2006–08/2007** **AUSLANDSAUFENTHALT IN AUSTRALIEN, CAIRNS/BRISBANE/SYDNEY**
Studentin
Sprachausbildung, Freelancer im grafischen Bereich
- 01/2002–07/2005** **WERBEGRAFIKERIN NERO WERBEGMBH, INNSBRUCK**
Werbegrafikerin
Kundenbetreuung und Kundenberatung, Corporate Design, Corporate Identity
Corporate Publishing
Referenzunternehmen: Universiade 2005 (Olympische Spiele für Studenten)

AUS- UND WEITERBILDUNG

SPRECHUNTERRICHT bei mikrostimme/Dagmar Kutzenberger und Ö1-Moderator Michael Köppel, Trainings ORF • **VITALAKADEMIE**, Innsbruck – Ausbildung zum Diplom Lebens- und Sozialberater (5 Semester) & **PRAKTIKUM IM WOHNHEIM INNERE STADT** als Lebens- und Sozialberater • **EINLADUNG VON CEO ADAM SANDOW NACH NEW YORK ZU SANDOW MEDIA**, New York • **FOTOASSISTENZ BEI 38,5**, Innsbruck • **PRAKTIKUMSTAG BEI RED BULL CREATIVE**, Salzburg • **SYNCHRONISATIONSEMINAR** bei Volker Gerth OPUScomMUNICation, München • **RED BULL MOBILE REPORTERIN** zur Hüttenrallye 2012 in St. Anton • **BUCHPRÄSENTATION „FÜR IMMER TOT“** von und mit Bernhard Aichner, Rolle der Tilda Broll • **INNSBRUCKER HOFFEST**, Rolle der Hofdame Katharina von Madruz • **STIMMTRAINING**, Ingrid Amon, Wachau • **GRUNDKURS SCHAUSPIEL**, Schauspiel Institut für Theater, Innsbruck • **LIFE RADIO TIROL**, Innsbruck – Sprech- und Moderationstraining • **MODERATORIN FÜR TV-REISE FORMAT VOXTOURS**, München/Köln – Thema Südafrika, Dreharbeiten vor Ort • **PRIVATER SPRECHUNTERRICHT** bei Schauspielerin und Sprechtrainerin Claudia Widmann • **GEOS CAIRNS COLLEGE OF ENGLISH/AUSTRALIEN**, Cairns – Dreimonatiger Besuch der Sprachschule mit Abschluss des First Cambridge Certificate • **WIFI INNSBRUCK WERBEAKADEMIE**, Innsbruck – Ausbildung mit Abschluss zur Werbegrafikerin, Berufsbegleitende Praktika bei Werbeagentur „Headquarter“ und beim „6020 Stadtmagazin“ • **LEOPOLD-FRANZENS UNIVERSITÄT**, Innsbruck – Studium: Französisch, Italienisch und Architektur • **AKADEMISCHES GYMNASIUM**, Innsbruck

WEITERE KOMPETENZEN

SPRACHLICHE KOMPETENZEN: Deutsch (Muttersprache), Englisch (Fließend), Französisch (Basics) • **SOZIALE KOMPETENZEN:** aufgeschlossen, selbstsicher, empathisch • **ARBEITSORIENTIERTE KOMPETENZEN:** vielseitig, kreativ, teamfähig, lösungsorientiert, effizient, gründlich; selbstständiges, zuverlässiges, termingerechtes und genaues Arbeiten • **TECHNISCHE KOMPETENZEN:** Mac OS X El Capitan, Adobe Creative Cloud 2022 mit Photoshop, Illustrator, Indesign, Acrobat • **FÜHRERSCHEIN:** Klasse B • **MENTAL COACHING UND BERATUNGSKOMPETENZ**