



elevate
your potential

KURS **ANGEBOTE**

Auflage 15 | 2026

PIN **T**

001-2026

„KI ADVANCED: ERWEITERTE KONZEPTE UND PRAXISNAHE ANWENDUNGEN“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

Dr. F. Konstantiniuk

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 420,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Dieses Follow-Up zum Basismodul KI Essentials ist darauf ausgerichtet, Ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, um KI-Tools wie z.B. ChatGPT, Google Bard, Bing Chat und Claude 2 effektiv für berufliche Projekte einzusetzen. Es wird einerseits gezeigt, wie präzise und effektive Prompts gestaltet werden und andererseits, wie KI zur Erstellung von visuellem Content – von Bildern bis hin zu Videos – für Präsentationen und Social-Media als Unterstützung genutzt wird. Praxisorientierte Übungen bieten die Möglichkeit, die erlernten Techniken anzuwenden, wodurch die Teilnehmenden ermutigt werden, KI-Technologie in ihrem Arbeitsalltag zu nutzen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Berufstätigen – von Mitarbeitenden bis hin zu Führungskräften – die bereits das Basisseminar „KI Essentials“ besucht haben und ihre Kompetenzen im Bereich KI erweitern möchten. Ideal für Personen, die mitreden, mitdenken und mitgestalten wollen, wenn es um die Arbeitswelt von morgen geht.

Ziele:

Sie erlangen ein tiefgreifendes Verständnis und praktische Fähigkeiten im Umgang mit verschiedenen KI-Tools. Dabei erlernen Sie effektive Prompting-Techniken, die es Ihnen ermöglichen, KI-Technologien kreativ und zielgerichtet in ihrem Alltag einzusetzen.

Inhalte:

- Einführung in die neuesten KI-Tools (z.B. ChatGPT, Google Bard, Bing Chat und Claude 2). Vergleichende Analyse der Stärken und Schwächen dieser Tools für spezifische Anwendungsfälle.
- Erlernen von fortschrittlichen Prompting-Methoden, wie z.B. APE (Action, Purpose, Expectation), COAST (Context, Objective, Actions, Scenario, Task) oder ROSES (Role, Objective, Scenario, Expected Solution, Steps) anhand praktischer Übungen.
- Einführung in die verschiedenen Arten von KI-basierten Tools, die für die Erstellung von visuellem Content verfügbar sind, wie z.B. DALL·E oder Midjourney.

Methoden:

Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Reflexion, Übungen, Transferarbeit, Fallbeispiele

002-2026

„WALK, THINK, TALK“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

Coaching-Garten PINET GmbH

Trainerin

Mag. G. Wieser, MA

Teilnehmer: innenanzahl

6 - 12 Pers.

Preis

EUR 390,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Übungen zur Entspannung und Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Training verbessert Fähigkeiten. Mentales Training verbessert „geistige Fähigkeiten“. Dadurch können Sie Ihre Gedankenkraft gezielt einsetzen, sich in Stressphasen rascher entspannen und schneller mit neuen Energien aufladen. Sie optimieren Ihre Leistungsfähigkeit und tragen zur Prävention von Krankheiten bei.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter: innen

Ziele:

- Bewusst abschalten und den Kopf frei bekommen
- Stress meistern
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Sich aktivieren und motivieren

Inhalte:

- In 70% der Seminarzeit werden Mentaltechniken geübt.
- Zu den Bereichen: Entspannung, Konzentration, Festigung, Aktivierung, Energie, Stress, Kreativität, Visualisierung & Zielerreichung
- Die mentalen Quellen der Selbstmotivation
- Gesundheit beginnt im Kopf
- Erfolg beginnt im Kopf

Methoden:

- Walk, Talk, Think
- Interventionsmethoden
- Zielcoaching
- Problemlösungstools
- Kreativitätstechniken

003-2026

„SELBSTMANAGEMENT + STRESSBEWÄLTIGUNG“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

DI B. Schranz

Teilnehmer: innenanzahl

5 - 12 Pers.

Preis

EUR 480,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Dieses Seminar vermittelt praxisorientierte Methoden des Selbstmanagements sowie effektive Techniken zur Stressbewältigung. Ziel ist es, den beruflichen und privaten Alltag strukturierter zu gestalten und besser mit Belastungen umzugehen, sodass Sie auch in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig bleiben.

Zielgruppe:

Führungskräfte und alle Mitarbeitende, die ihren Arbeits- und Lebensalltag aktiv gestalten, ihre Zeit wirksamer und sinnvoller nutzen sowie ihre Ziele besser und sicherer erreichen wollen.

Ziele:

Die Teilnehmenden ...

- kennen Werkzeuge und Methoden des Zeit-, Ziel- und Selbstmanagements und können diese erfolgreicher und auch nachhaltiger in ihrem Praxis-Alltag umsetzen.
- können ihre eigenen Ressourcen effektiver und effizienter einsetzen und sich selbst und ihren eigenen Wirkungsbereich besser organisieren.

Inhalte:

- Zeit besser nutzen und den eigenen Umgang mit der Zeit analysieren
- Ziele finden, richtig formulieren und sicherer erreichen
- Prioritäten setzen und sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Aktivitäten besser planen und sinnvoll strukturieren
- Aufgaben delegieren und Freiräume für Wichtiges schaffen
- Grenzen setzen und erfolgreich „Nein“ sagen.

Methoden:

Die eingesetzten Methoden reichen von Theorie-Impulsen über Einzelarbeiten zur Selbst-reflexion, bis hin zu einem Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und Diskussion im Plenum.

„LATERALES FÜHREN“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

2 Tage plus 1 Std. online Kick-off

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

Mag. G. Wieser, MA

Teilnehmer: innenanzahl

6 - 12 Pers.

Preis
EUR 990,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Laterale Führung bedeutet, Menschen zu führen, ohne auf klassische hierarchische Macht zurückgreifen zu können. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie als laterale Führungskraft gezielt Einfluss nehmen, Commitment für Ihre Themenstellung erzeugen, motivieren und auftretende Spannungen klären - und das alles auf Augenhöhe.

Zielgruppe:

Projektleitende, Stabsstellen, erfahrene Mitarbeitende und alle, die ohne disziplinarische Macht führen.

Ziele:

- Aufgaben & Grenzen der Funktion kennen
- Hilfestellung zur Ausübung der Funktion erhalten
- Netzwerkbildung fördern

Inhalte:

➤ **Die Rolle der lateralen Führungskraft:**

- Reflexion der eigenen Rolle als „Laterale Führungskraft“ (Aufgaben, Verantwortungen und Grenzen)
- Entwicklung einer klaren Haltung in der Funktion durch gezieltes Stakeholder-Management

➤ **Wirkhebel in der Funktion:**

- Ziel-Commitment herstellen
- Andere für das gemeinsame Ziel gewinnen & nachhaltige Vereinbarungen sichern
- Moderieren & Motivieren
Teams zur Selbstverantwortung und zur aktiven Mitarbeit bewegen.
- Spannungen & Konflikte klären
Tools für den konstruktiven Umgang mit Widerständen und Spannungsfeldern

➤ **Praxistransfer: Meine Take Aways**

Methoden:

- Trainerin-Input
- Fallbeispiele
- Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch
- Selbstreflexion und individuelles Feedback

005-2026

„DIVERSITY ICEBREAKER®“

PERSÖNLICHKEITS- UND TEAMPROFIL ERSTELLEN

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

ab 90 Minuten

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Leopold, Mag^a

Teilnehmer: innenanzahl

bis zu 150 Personen

Preis

EUR 65,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Fragebogen

BESCHREIBUNG:

Der Diversity Icebreaker® ist ein wissenschaftlich fundiertes, DNV-zertifiziertes Tool. Es macht die Kommunikations- und Arbeitspräferenzen aller Teilnehmenden sichtbar – klar, humorvoll und funktioniert ohne Schubladendenken.

Zielgruppe:

Ideal für Teamentwicklung, Projektstarts, internationale Meetings und Events sowie für Führungskräfteentwicklung

Ziele:

Der Diversity Icebreaker® bringt Menschen ins Gespräch, baut Brücken zwischen Denk- und Arbeitsstilen und schafft die Basis für produktive, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Inhalte:

Teams funktionieren nicht automatisch – sie wachsen, wenn Unterschiede verstanden und genutzt werden.

Der Diversity Icebreaker® ist ein interaktives Workshop-Tool, das genau hier ansetzt:

- ✓ In nur 10 Minuten zum persönlichen Profil
- ✓ Gemeinsames Teamprofil schafft Klarheit und fördert Verständnis
- ✓ Im 90-minütigen Workshop zu nachhaltig besserer Zusammenarbeit
- ✓ Klar. Humorvoll. Wertschätzend. Interaktiv
- ✓ Skalierbar für jede Gruppengröße bis zu 150 Personen
- Seit über 20 Jahren weltweit im Einsatz – jetzt neu auch in Österreich!

Methoden:

- Vorab: Online-Fragebogen inkl. Auswertung
- Gruppenarbeit
- Reflexion

006-2026

„DIVERSITY ICEBREAKER®“ INTERKULTURELLER SENSIBILISIERUNGS-WORKSHOP

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Leopold, Mag^a

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 520,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Der Diversity Icebreaker®, ein wissenschaftlich fundiertes, DNV-zertifiziertes Tool, hilft den Teilnehmenden, ihre individuellen Denk- und Kommunikationspräferenzen sichtbar zu machen – unabhängig von Herkunft oder Kultur.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in diversen Teams oder Projekten arbeiten – und die Vielfalt im Team als Chance begreifen und nutzen wollen.

Ziele:

Die Teilnehmenden erleben in diesem Workshop, wie sich echte Verbindung jenseits von Stereotypen aufbauen lässt – respektvoll, offen und praxisnah.

Inhalte:Im Vorhinein:

- 10-minütiger Online-Test (in vielen Sprachen verfügbar)
- Sofortiges individuelles Profil + Teamprofil (anonym, übersichtlich, prägnant)

Workshop:

- Einstieg in den Diversity Icebreaker® - Selbstwahrnehmung & Fremdbild
- Unterschiedliche Kommunikationsstile erkennen und verstehen
- Der Einfluss von Kultur auf Kommunikation und Wahrnehmung
- Umgang mit Vielfalt im Arbeitsleben (Führung, Meetings, Kritik, Feedback, Zeitverständnis)
- Erarbeitung von Handlungsstrategien zur Kommunikation in diversen Teams
- Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag – Analyse und Lösungsansätze

Methoden:

- Vorab: Online-Fragebogen inkl. Auswertung
- Gruppenarbeiten
- Fallbeispiele
- Theorieinputs
- Reflexion

007-2026

„GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Pack

Teilnehmer: innenanzahl

5 - 12 Pers.

Preis

EUR 390,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Das Seminar verbindet fundiertes Wissen mit erlebbaren Methoden für einen nachhaltigen Transfer in Alltag und Beruf, um Beziehungen bewusst zu gestalten und Missverständnisse zu vermeiden.

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern möchten – unabhängig von Beruf oder Vorwissen.

Ziele:

Teilnehmer:innen entwickeln ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Kommunikation funktioniert, warum Missverständnisse entstehen und wie sie bewusst und wirkungsvoll kommunizieren können. Ein zentrales Ziel ist es, mehr Bewusstsein für die eigene Wahrnehmung und die Wirkung auf andere zu schaffen.

Inhalte:

- Kommunikation bewusster und klarer gestalten
- Missverständnisse erkennen und vermeiden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken
- Beziehungsebene aktiv gestalten
- Empathie und Gesprächsführung verbessern

Methoden:

- Gruppenarbeiten
- Rollenspiele
- Reflexion
- Problemlösungstools
- Kreativitätstechniken

„BOURNOUT - PRÄVENTION“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

4 Stunden

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

Mag. J. Schreiber, MA

Teilnehmer: innenanzahl

5 - 10 Pers.

Preis

EUR 250,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Pausenverpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Dieser Workshop sensibilisiert Sie, Überlastungssymptome bei sich und Ihren Mitarbeiter: innen rechtzeitig zu erkennen und gegenzuwirken. Die rasche Bekämpfung von Stresssymptomen ist „not-wendig“. Das Erkennen der wahren Stressursachen und deren nachhaltige Beseitigung ist die Grundlage für eine dauerhafte Stressvermeidung. Mit einer gesundheitsbewussten Selbst- und Mitarbeiterführung tragen Sie wesentlich zu Erhalt der eigenen Arbeitsfähigkeit und der Ihrer Mitarbeiter: innen bei.

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, Stellvertreter, Betriebsrat, HR, PE,

Ziele:

- „Brennen, jedoch nicht ausbrennen“
- Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit auf Dauer erhalten
- Die Stresstoleranz erhöhen
- Der Erschöpfung vorbeugen
- Einen gesunden Lebensstil fördern

Inhalte:

- Was kann ich tun, wenn ich Anzeichen von Überlastung bei mir feststelle?
- Was kann ich tun, wenn ich Anzeichen von Überlastung bei meinen Mitarbeiter: innen feststelle?
- Was bietet das Unternehmen bei Burnout-Verdacht?
- Das Führungsgespräch bei Verdacht auf Überlastung?
- Wie kann ich als Führungskraft in meinem Bereich vorbeugen?

009-2026

„NO MORE DRAMA“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Pack

Teilnehmer: innenanzahl

6 - 12 Pers.

Preis

EUR 390,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Die Teilnehmer:innen setzen sich mit ihren eigenen Werthaltungen und Glaubenssätzen auseinander und erkennen, wie stark diese das Kommunikationsverhalten beeinflussen. Durch methodische Vielfalt, eine wertschätzende Seminaratmosphäre und einer guten Balance aus Theorie und Praxis erleben die Teilnehmer:innen Kommunikation als gestaltbaren, persönlichen Entwicklungsraum.

Zielgruppe:

Menschen, die ihre Kommunikationskompetenz gezielt weiterentwickeln möchten – insbesondere in Bezug auf klare Kommunikation, dramafreie und deeskalierende Kommunikation sowie achtsame Selbstwahrnehmung. Das Seminar eignet sich für Fach- und Führungskräfte, Teams und alle, die ihre Gesprächsführung bewusster gestalten möchten.

Ziele:

Ziel des Seminars ist es, Eigenreflexion und Kommunikationskompetenz zu stärken, Konflikte zu entschärfen und Missverständnisse im beruflichen wie privaten Kontext zu vermeiden.

Inhalte:

- Souveräner Umgang mit dramatischer Kommunikation
- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- 4 Erkennen von typischen Konflikt dynamiken
- Entwickeln von neuen Reaktionsmustern

Methoden:

- Interaktive Übungssettings
- Rollenspiele
- Reflexionseinheiten

010-2026

„SUCHT AM ARBEITSPLATZ ERKENNEN UND ANSPRECHEN“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

A. Horvath

Teilnehmer: innenanzahl

6 -12 Pers.

Preis

EUR 420,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Im intensiven Tagesseminar erlernen Führungskräfte und Human Recource Mitarbeiter: innen, Suchtprobleme am Arbeitsplatz frühzeitig zu erkennen, klar und menschlich anzusprechen und konstruktiv zu begleiten – für weniger Konflikte, stabile Teams und ein wertorientiertes Arbeitsumfeld.“

Zielgruppe:

- Führungskräfte (Teamleiter:innen, Abteilungsleiter:innen, Bereichsleiter:innen)
- Personalverantwortliche und HR-Manager:innen
- Projektleiter:innen mit Personal- oder Teamführung
- Betriebsrät:innen und Mitarbeitervertretungen
- Unternehmensinterne Ansprechpersonen für Gesundheit & Prävention (z. B. BGF-Beauftragte, EHS- oder HSE-Manager:innen)

Ziele:

- Anzeichen von Sucht erkennen
- Betroffene professionell und gleichzeitig wertschätzend und respektvoll ansprechen
- die eigene Rolle und Verantwortung reflektieren
- Logotherapie-Impulse als Ressource nutzen

Inhalte:

- Sucht & Abhängigkeit verstehen (Basiswissen)
- Rolle & Grenzen von Führungskräften und Human Resource
- Existentielles Vakuum & Wille zum Sinn als Schlüsselfaktor
- Früherkennung & erste Intervention: wie ansprechen?
- Gesprächsleitfaden: klare, wertschätzende Ansprache üben
- Fallbeispiele & praxisnahe Übungen

Methoden:

- Impulsvorträge mit Praxisbezug (Grundlagen zu Sucht, Abhängigkeit, Logotherapie)
- Kurzinputs zu Gesprächsstrategien mit Rollenspiel-Sequenzen
- Kleingruppenarbeit: Erarbeitung von Gesprächsleitfäden
- Existenzanalytische Reflexionsübung: „Vom Wovon zum Wozu“ – Sinn als Ressource
- Fallbeispielbearbeitung (z. B. Alkohol im Arbeitskontext)
- Plenumsgespräch: Austausch über eigene Führungs Herausforderungen

011-2026

„LET’S FLY BEYOND: FÜHRUNGSPROJEKT“ FÜHRUNG AUF TEAMEBENE

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

3 Workshops á 6 Std.

Seminarort

nach Vereinbarung

Projektleiter: innen

Mag. Drobnak
Mag. Kreinbacher-Bekerle
Dr. Konstantiniuk

Teilnehmer: innenanzahl

6 - 9 Pers.

Preis

auf Anfrage

BESCHREIBUNG:

Während in Let's fly basic der Schwerpunkt darauf liegt, Führung einzelner zu erleben, liegt der Fokus in Let's fly beyond darauf, Komplexität zu managen und Führung auf Teamebene erfolgreich zu gestalten.

Aufbauend auf den Erfahrungen und Erfolgen des Let's Fly Führungscurriculums knüpfen wir dabei direkt an die bewährte Struktur an und bringen erneut unser geballtes Wissen aus verschiedenen Führungsspezialgebieten ein. Alle bisherigen Trainer: innen begleiten die Fortsetzung mit ihren individuellen Expertisen, während bewährte Methoden wie Workshops, Peergruppenarbeit und individuelle Einzelaufgaben gezielt zum Einsatz kommen.

Fokus der Fortsetzung:

- Umgang mit Komplexität – Strategien für Klarheit und Handlungsfähigkeit in dynamischen Umfeldern
- Führung im Team – Effektive Steuerung, Motivation und Entwicklung leistungsstarker Teams
- Kommunikationsherausforderungen meistern – Souveränität in anspruchsvollen Dialogen und Veränderungsprozessen

Die Fortsetzung baut auf den bisherigen Erkenntnissen auf und sorgt für eine noch stärkere Verankerung von Führungsstrategien im Alltag.

Ergänzung & Verfeinerung:

Die Fortsetzung von Let's Fly baut konsequent auf den bisherigen Erfolgen auf und vertieft essenzielle Führungskompetenzen in komplexen Arbeitsumfeldern. Die Kombination aus praxisnahen Workshops, individueller Reflexion und kollegialem Austausch sorgt für eine nachhaltige Verankerung im Führungsalltag.

Kernbausteine der Fortsetzung

➤ **Drei Workshops á 6 Stunden**

(verpflichtende Präsenz) mit Trainer: innen-Input (analog zum bisherigen Konzept)

- *Kommunikation im Team*

Komplexität meistern
effektive Strategien für Klarheit
Struktur und erfolgreiche Zusammenarbeit in dynamischen Teams

- *KI im Führungsalltag nutzen*

Künstliche Intelligenz als Unterstützung in komplexen Entscheidungsprozessen und zur Effizienzsteigerung

- *Systemisch-vernetztes Denken und Handeln*

Ganzheitliche Perspektiven für agile Führung und nachhaltige Entscheidungen im Team

➤ **60 Days Challenge – Neu & praxisnah**

- Aufbauend auf den ersten Zyklus, der den Fokus auf die Führung eines/einer einzelnen Mitarbeiters/Mitarbeiterin legte
- Neue Praxisaufgabe: Führung und Veränderung im Team aktiv gestalten
- Begleitung und Monitoring durch einen Zwischentermin sowie einen Abschluss nach 60 – 90 Tagen

➤ **Peergruppenarbeit – Kontinuität & Austausch**

- Fortsetzung der bewährten Peergruppenarbeit
- gezielte Aufgabenstellungen für den selbstorganisierten Austausch
- Förderung von Reflexion, Best Practices und individuellem Wachstum

Diese strukturierte Fortführung sorgt für einen direkten Transfer in den Führungsalltag und befähigt die Teilnehmenden, komplexe Herausforderungen als solche zu erkennen und mutig anzugehen.

➤ **1 Einzelcoaching pro Person**

012-2026

„ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ ALS WERT-VOLLES FÜHRUNGSTRUMENT“ – FÜR EINEN UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 oder 2 Tage von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

Dipl.-Päd. Claudia Schörgi, MSc

Teilnehmer: innenanzahl

6 – 12 Personen

Preis

EUR 420,- exkl. MwSt./pro Pers. u. Tag
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen (Pearl S. Buck)

Ziele:

Stärkung der eigenen Lebens – und Arbeitsführung durch Achtsamkeit, Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Effektivität und Effizienz, sowie auf zielführende Prozesse, Förderung und Aktivierung eigener Ressourcen und Ressourcen im Team sowie der Organisation, Stärkung von Resilienz und eigenen Handlungsfähigkeit

Die Teilnehmer: innen...

- ... reflektieren ihre Einstellungen, Gewohnheiten und den damit verbundenen Arbeitsstil.
- ... erlernen einen resilienten Umgang mit schwierigen Situationen.
- ... lernen mittels achtsamer Kommunikation Gespräche gezielt zu lenken und Konflikte/n einerseits vorzubeugen bzw. auch zu entschärfen.
- ... erwerben Kompetenzen im Einsatz von resilienten und achtsamen Führungsverhalten.
- ... erwerben Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, Stressreduktion und somit zur Steigerung der Lebensqualität.
- ... machen körperliche, mentale und emotionale Erfahrungen im Umgang mit Achtsamkeit.
- ... u.a.m.

Inhalte:

- Begriffsklärung: Was ist Resilienz? Säulen und Quellen der Resilienz
- Haltung dahinter: Salutogenese. Was bedeuten die Schlüsselfunktionen in Organisationen und Unternehmen
- Resilienz auf persönlicher Ebene: Was ist auf individueller Ebene zu tun?
- Resilienz auf der Organisationsebene: Was macht eine resiliente Organisation aus? Was braucht es dazu? Was kann die Organisation/ die Führungskraft tun, damit Mitarbeiter*innen resilient sind?
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis – Achtsamkeit als Führungsinstrument
- Anwendung der Achtsamkeit im persönlichen Alltag (z.B. Rituale, Meditation, Zentrieren, Bewusstheitsförderung...)
- Achtsame Gestaltung von kommunikativer Interaktion in der Organisation
- Wege zur Effektivität und Effizienz

Methoden:

- Praxisorientiertes Arbeiten:
- Mit jedem Schritt werden implizit Methoden für eine wirksame Anwendung in der Organisation vermittelt.
- Eine praxisnahe Vorgangsweise wird über den gesamten Seminarverlauf propagiert. Beispiele aus dem aktuellen Arbeitsumfeld werden vorzugsweise bearbeitet.
- Im Zuge der Arbeit wird ein Ansatz zur Entwicklung vermittelt; sämtliche Schritte befähigen die Führungskräfte in der Organisation selbst gestalten zu können.
- Theorieinputs, Fallbeispiele, Gruppen und Einzelarbeiten, Möglichkeiten zur Transfersicherung, etc.

013-2026

„KLARTEXT MIT GEFÜHL“ - MIT EQ & GESPRÄCHS-KOMPETENZ 2.0: SCHWIERIGE GESPRÄCHE MEISTERN

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

Mag. M. Kreinbacher-Bekerle

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 480,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

In diesem Training lernen die Teilnehmenden, wie sie schwierige Gespräche souverän, empathisch und zielorientiert führen.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Projektleitende, HR-Verantwortliche und alle, die ihre Kommunikationskompetenz in herausfordernden Situationen stärken möchten.

Ziele:

Durch den Einsatz emotionaler Intelligenz und moderner Gesprächstechniken stärken Sie Ihre Kommunikationskompetenz, bauen Vertrauen auf und bleiben auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig.

Inhalte:

- Grundlagen gelingender Kommunikation
- Dynamik schwieriger Gespräche
- Emotionale Intelligenz
- Praktische Umsetzung im Alltag
- Selfcare

Methoden:

- Interaktive Impulse
- Gruppenübungen & Reflexion
- Rollenspiele mit Feedback
- Praxisnahe Fallbeispiele

014-2026

„INNER BALANCE, OUTER IMPACT“ FROM PRESSURE TO POWER DURCH RESILIENTE FÜHRUNG MIT WEITBLICK

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

2 Tage jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort:

nach Vereinbarung

Trainerin

Mag. M. Kreinbacher-Bekerle

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis:

EUR 980,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

In einer Welt, in der Führungskräfte täglich zwischen Leistungsdruck, Veränderungsdynamik und Teamverantwortung navigieren, braucht es mehr als klassische Führungsinstrumente. Es braucht innere Stabilität, emotionale Intelligenz und strategische Resilienz.

Zielgruppe:

Dieses Training richtet sich an Führungskräfte, die nicht nur funktionieren, sondern wirken wollen – klar, gesund und zukunftsorientiert. Gemeinsam entwickeln wir Wege, wie Sie Ihre innere Balance stärken und daraus echte Führungskraft entfalten – für sich selbst, Ihr Team und Ihre Organisation.

Ziele:

- Resilienz als strategische Führungsressource verstehen und nutzen
- Eigene Stressmuster erkennen und bewusst steuern
- Gesunde Selbstführung als Vorbildfunktion etablieren
- Teams stärken durch psychologische Sicherheit und klare Kommunikation
- Nachhaltige Wirkung durch innere Klarheit und äußere Präsenz

Inhalte:

From Pressure to Power – Stress verstehen & wandeln

- Neurobiologie von Stress & Resilienz
- Persönliche Stressmuster erkennen
- Tools zur Selbstregulation & mentalen Stärke

Inner Balance – Selbstführung & emotionale Resilienz

- Achtsamkeit & Selbstreflexion im Führungsalltag
- Umgang mit Unsicherheit & Komplexität
- Energie- und Ressourcenmanagement

Outer Impact – Gesund führen mit Wirkung

- Psychologische Sicherheit im Team fördern
- Kommunikation in herausfordernden Situationen
- Resilienzfördernde Führungskultur gestalten

Leadership mit Weitblick

- Werteorientierte Führung & Sinnstiftung
- Resilienz als strategisches Führungsprinzip
- Transfer in den Alltag: Leadership-Roadmap entwickeln

Methoden:

- Impulsvorträge & interaktive Reflexion
- Fallarbeit & kollegiale Beratung
- Resilienz-Check & Selbstcoaching-Tools
- Praxisnahe Übungen (& auf Wunsch Transferaufgaben)

015-2026

„CULTURAL AWARENESS TRAINING MIT SCHWERPUNKT OSTEUROPA“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 bis 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Leopold, Mag^a

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 540,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Zwischen Altbaucharme und Aufbruchstimmung

Von den dynamischen Märkten Polens über die traditionsreiche Kultur Tschechiens bis zu den vielfältigen Einflüssen Südosteuropas: Dieses Training nimmt Sie mit auf eine virtuelle Reise durch einige der spannendsten und am stärksten wachsenden Geschäftskulturen Europas.

Osteuropa steht für Tatkraft, Flexibilität und Beziehungsorientierung – doch hinter diesen Gemeinsamkeiten verbergen sich große Unterschiede in Kommunikationsstil, Arbeitsstil und Erwartungen.

Anhand praxisnaher Beispiele entdecken Sie die kulturellen Besonderheiten, Werte und Erfolgsfaktoren der Region und entwickeln Strategien für eine respektvolle und wirkungsvolle Zusammenarbeit.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen, die mit Personen aus dem osteuropäischen Kulturkreis zusammenarbeiten.

Ziele:

Dieses Training verschafft Ihnen Sicherheit im Umgang mit Personen aus dem osteuropäischen Raum. Sie können kulturell bedingte Konflikte und Missverständnisse vermeiden und so die interkulturelle Zusammenarbeit erfolgreich gestalten.

- **Vertrauen aufbauen** - Sie sind in der Lage, auch über kulturelle Grenzen hinweg Vertrauen, Loyalität und Respekt aufzubauen.
- **Zusammenarbeit optimieren** - Durch Ihre profunde Kenntnis der kulturellen Unterschiede können Sie die Zusammenarbeit positiv und effizient gestalten.
- **Produktivität steigern** - Sie können Missverständnisse erfolgreich vermeiden und damit kostspielige Fehler und teuren Zeitverzug verhindern.
- **Ziele erreichen** - Sie kennen die entscheidenden Erfolgsfaktoren um effektiv und effizient zu agieren und Ihre geschäftlichen Ziele auch im interkulturellen Umfeld zu erreichen.

Inhalte:

- Kulturelle Orientierungsmuster und Mentalitätsunterschiede in Osteuropa
- Grundlagen der kulturübergreifenden Kommunikation
- Vertrauen, Respekt und Loyalität aufbauen
- Arbeitsweise, Führungskultur & Autorität
- Regionale Unterschiede und länderspezifische Besonderheiten
- Kultursensitiver Umgang mit Konflikten, Feedback und Kritik
- Verhandlungen, Präsentationen und Meetings
- Umgang mit Zusagen, Verträgen und Vereinbarungen
- Typische Stolpersteine und Missverständnisse
- Gesellschaftliche Umgangsformen

Die konkreten Länderschwerpunkte werden nach einem Vorgespräch individuell an Ihr Unternehmen und die jeweilige Zielgruppe angepasst.

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Rollenspiele
- Critical Incidents (Fallbeispiele)
- Gruppenarbeiten
- Quiz-Elemente
- Videos

016-2026

„INTERKULTURELLES TRAINING POLEN“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

A. Leopold, Mag^a

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 540,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Geschäftlich erfolgreich im Land von Chopin

Polen ist mehr als sein historisches Erbe und seine Traditionen – es ist heute ein dynamischer Markt voller Chancen, Kreativität und Energie. Wer mit polnischen GeschäftspartnerInnen oder KollegInnen erfolgreich zusammenarbeiten möchte, braucht kulturelles Know-how, Humor und ein gutes Gespür für Beziehungspflege.

In diesem Training tauchen wir ein in die polnische Business-Welt – von pragmatischen Lösungen über höfliche Diplomatie bis zu hierarchischen Aspekten. Sie erfahren, worauf es bei der Zusammenarbeit ankommt, wie Sie Vertrauen und Loyalität aufbauen und Stolperfallen kultursensitiv umgehen.

Mit vielen praktischen Beispielen, echten Aha-Momenten und einem Augenzwinkern lernen Sie, die kulturellen Unterschiede nicht nur zu respektieren, sondern clever zu nutzen – für eine Zusammenarbeit, die einfach funktioniert.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen, die mit Personen aus dem polnischen Kulturkreis zusammenarbeiten.

Ziele:

Dieses Training verschafft Ihnen Sicherheit im Umgang mit Personen aus dem polnischen Kulturkreis. Sie können kulturell bedingte Konflikte und Missverständnisse vermeiden und so die interkulturelle Zusammenarbeit erfolgreich gestalten.

- **Angemessen agieren** - Sie kennen die Mechanismen der polnischen Kommunikation. Dadurch können Sie in jeder Situation souverän und kultursensitiv agieren.
- **Geschäftsbeziehungen aufbauen** – Ihr interkulturelles Know-how ermöglicht es Ihnen, mühelos tragfähige Geschäftsbeziehungen aufbauen.
- **Potentiale ausschöpfen** – Durch Ihre profunde Kenntnis der kulturellen Besonderheiten Polens können Sie das volle Potential der kulturübergreifenden Zusammenarbeit ausschöpfen.
- **Ziele erreichen** - Sie kennen die entscheidenden Erfolgsfaktoren um effektiv und effizient zu agieren und Ihre geschäftlichen Ziele in Polen zu erreichen.

Inhalte:

- Polnische Mentalität und kulturelle Werte
- Grundlängen der Kommunikation in Polen
- Vertrauen, Respekt und Loyalität aufbauen
- Arbeitsweise, Führungskultur & Autorität
- Kultursensitiver Umgang mit Konflikten, Feedback und Kritik
- Polnische Verhandlungs- und Präsentations- Kultur
- Umgang mit Zeit, Fristen und Zusagen
- Typische Missverständnisse und Stolperfallen
- Gesellschaftliche Umgangsformen

Die konkreten Länderschwerpunkte werden nach einem Vorgespräch individuell an Ihr Unternehmen und die jeweilige Zielgruppe angepasst.

Methoden:

- Theorie-Inputs
- Rollenspiele
- Critical Incidents (Fallbeispiele)
- Gruppenarbeiten
- Quiz-Elemente
- Videos

017-2026

„STORY. STIMME. STRUKTUR.“ SOUVERÄN MODERIEREN UND PRÄSENTIEREN

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1,5 Tage

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

Dr. F. Konstantiniuk

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 880,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Moderationen und Vorträge überzeugend gestalten – durch bewusste verbale und nonverbale Kommunikation. Im Fokus stehen der gezielte Einsatz von Storytelling als wirkungsvolle Methode der verbalen Kommunikation sowie der unterstützende Einsatz von KI-Tools, um Inhalte effizient zu strukturieren, zu formulieren und wirkungsvoll durchzuführen.

Zielgruppe:

Alle, die in ihrem beruflichen Alltag vor Menschen sprechen, Inhalte präsentieren oder Besprechungen leiten – von Mitarbeitenden über Projektverantwortliche bis hin zu Führungskräften. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenz stärken und ihre Wirkung in Präsentationen, Moderationen und Gesprächen gezielt verbessern möchten.

Ziele:

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie durch Sprache, Stimme, Mimik und Gestik überzeugend auftreten – und wie Storytelling dabei hilft, Inhalte nachhaltiger zu transportieren. Sie lernen, wie sie KI-Tools gezielt nutzen können, um Ideen zu strukturieren, Texte zu entwickeln und ihre Moderationen und Vorträge optimal vorzubereiten.

Inhalte:

- Grundlagen der verbalen & nonverbalen Kommunikation
- Storytelling als Werkzeug der emotionalen Wirkung
- KI-Tools als Assistent zur Ideenfindung, Strukturierung und Formulierung
- Auftritt & Präsenz: Stimme, Körpersprache, Haltung

Methoden:

- Impulse & Kurzvorträge
- praktische Übungen
- Kleingruppenarbeit
- Kameraeinsatz zur Selbstreflexion und Wirkungsanalyse
- Live-Einsatz von ChatGPT
- Feedback & Transferübungen

018-2026

„INTERKULTURELLE CHINA-NUGGETS“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

90 Minuten/Nugget

Seminarort

Live-Online-Training

Trainerin

A. Leopold, Mag^a

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 220,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Fragebogen

BESCHREIBUNG:

Kompakte Online-Impulse für spezifische Business-Situationen – kurz, fokussiert, flexibel kombinierbar.

Zielgruppe:

Ideal für alle Mitarbeiter: innen, die mit Personen aus dem chinesischen Kulturkreis zusammenarbeiten.

Nuggets:

- Direkt trifft indirekt – So gelingt Kommunikation zwischen Österreich und China. Österreichisch-direkte versus Chinesisch-indirekte Kommunikation – zwischen den Zeilen und mit Feingefühl zu gegenseitigem Verständnis.
- Virtuell auf den Punkt - E-Mail, Chat oder Online-Meeting
So gelingt digitale Kommunikation mit China.
- So funktioniert Europäisch-Chinesische Teamarbeit
Erfolgsfaktoren & typische Stolperfallen in interkulturellen Teams
- Umgang mit Feedback & Kritik
Kritik und Feedback richtig verstehen und kultursensitiv formulieren
- Wer entscheidet hier eigentlich? - Hierarchien und Entscheidungsprozesse verstehen
Machtstrukturen, Rollenbilder, Hierarchie, Seniorität und Führungsstil in China
- Zwischen Strategie und Beziehung – Erfolgreich verhandeln mit China
Zielgerichtet, respektvoll und kultursensitiv verhandeln
- Meetings & Präsentationen erfolgreich gestalten
Meetings zielführend gestalten und Themen nachhaltig präsentieren.
- Guānxì (关系) verstehen – Beziehungen als Schlüssel zum Business-Erfolg in China. Die essentielle Basis erfolgreicher Zusammenarbeit mit China verstehen.
- Geschenke & gemeinsames Essen
Do's & Don't's rund um Gastfreundschaft, Geschenke und das in China wichtige gemeinsame Essen.
- Gesicht wahren – Das unsichtbare Prinzip im chinesischen Geschäftsalltag
Was Miǎnzi (面子) bedeutet – wie man es gibt, wahrht oder verliert.

Auf Wunsch können auch andere Themen in eigenen Nuggets behandelt werden.

019-2026

„DER KLEINE KONFLIKTKOFFER“

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainerin

Mag. G. Wieser, MA

Teilnehmer: innenanzahl

6 – 12 Pers.

Preis

EUR 480,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Spannungen im Team, in der Abteilung? Das ist völlig normal!

Die Frage ist nur: Nutzen Sie die Reibung als Energie für Entwicklung – oder wird sie zum Bremsklotz für Produktivität und Teamgeist? In diesem praxisorientierten Tages-Workshop lernen Sie, wie Sie Konflikte frühzeitig erkennen, konstruktiv ansprechen und klären können. Sie erweitern Ihr Handlungsrepertoire um konkrete Tools, die Sie sofort anwenden können – vom schnellen Erstgespräch bis zum strukturierten Klärungsformat.

Zielgruppe:

Führungskräfte, die...

- Spannungen frühzeitig erkennen und ansprechen möchten
- konkrete Handlungssicherheit für schwierige Situationen suchen
- wissen wollen, wann externe Unterstützung sinnvoll ist

Ziele:

- sofort anwendbare Konflikt-Tools für verschiedene Situationen ausprobieren
- mehr Sicherheit in schwierigen Gesprächen
- Einschätzen können, wann professionelle externe Unterstützung wertvoll ist
- Austausch mit anderen Führungskräften in ähnlichen Situationen

Inhalte:

- Konflikt radar (Instrument zur Früherkennung)
- 5 Minuten Intervention (Strukturiertes Erstgespräch bei Spannungen)
- Die WWW – Formel (Störungen ansprechen)
- KULT(N)- Das konstruktive Konfliktlösungsgespräch
- Die Konfliktlösungsmatrix (Entscheidungshilfe für passende Lösungsintervention)

Methoden:

- ⇒ Praxisorientierter Workshop mit Input, Übungen, Rollenspielen und Fallbeispielen
- ⇒ Auf Wunsch: max. 3 Einzelberatung für aktuelle Praxis Herausforderungen (ca. 20 Minuten/TN)

„STRESSMANAGEMENT, ENTSPANNUNG UND WEGE ZUM GESUNDEN SCHLAF“

Termin

nach Vereinbarung

Trainer

Mag. G. Maier

Dauer

1 Tag von 09:00 – 17:00 Uhr

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Seminarort

nach Vereinbarung

PreisEUR 480,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

Im Berufsalltag sind wir oft mit Stress, Ärger und Herausforderungen konfrontiert. Als Belastungsfaktoren nehmen wir manches auch „mit nach Hause“. Zahlreiche Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlaf-problemen. Daraus resultieren kurzfristig Energielosigkeit, Müdigkeit, Unruhe und Gereiztheit sowie eingeschränkte Aufmerksamkeit. Langfristig kann es aber auch zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen. Dabei sollten wir im Schlaf Energie auftanken, um wieder fit und leistungsfähig zu werden. Doch nicht immer wachen wir erholt und munter auf.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter: innen in der Produktion und im Schichtbetrieb

Ziele:

- ✓ Sie bekommen konkrete Hilfestellungen, um mit Anforderungen und Herausforderung des (Berufs-)Alltages positiv umgehen zu können.
- ✓ Sie haben Gelegenheit, Ihren Umgang mit Stress zu überprüfen und zu verbessern.
- ✓ Sie lernen umsetzbare Übungen kennen, um Stress/Druck abzubauen und Energie gezielt aufzubauen.
- ✓ Sie erfahren warum unser Schlaf für die Erholung von Körper und Geist so wichtig ist und welche Faktoren die Voraussetzung für einen guten Schlaf darstellen.

Inhalte:

- ✓ Effektive Entspannungstechniken für den Alltag und mentale Strategien für einen gesunden Schlaf.
- ✓ Praktische Übungen zu Stressabbau, Anti-Ärger und Entspannung.
- ✓ Welche Einflüsse steuern den Schlaf?
- ✓ Welches Verhalten und welche Faktoren sind für einen gesunden und erholsamen Schlaf – vor allem bei unregelmäßigen Schlafzeiten - förderlich und welche hinderlich?

Methoden:

- Praxisorientierter Workshop mit Input, Übungen, Rollenspielen und Fallbeispielen
- Auf Wunsch: max. 3 Einzelberatung für aktuelle Praxis Herausforderungen (ca. 20 Minuten/TN)

021-2026

„FROM BUSY TO CLEAR“ PRAXISWERKSTATT SELBSTMANAGEMENT

Termin

nach Vereinbarung

Dauer

1,5 Tage + 2 online Follow up Termine

Seminarort

nach Vereinbarung

Trainer

MMag. M. Kletzmayr

Teilnehmer: innenanzahl

5 – 12 Pers.

Preis

EUR 880,- exkl. MwSt./pro Person
inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

BESCHREIBUNG:

In der Praxiswerkstatt Selbstmanagement entwickeln die Teilnehmenden in 1,5 Tagen anhand **einer klaren, praxiserprobten Selbstmanagement-Methode** (angelehnt an *Getting Things Done*) ihr persönliches Arbeits- und Organisationssystem. Ziel ist es, dauerhaft mehr Produktivität, Effizienz und Fokus zu erreichen – nicht durch Tool-Sammlungen, sondern durch den Aufbau eines stimmigen, individuellen Systems.

Zielgruppe:

Mitarbeitende, Fach- und Projektkräfte, Führungskräfte sowie Teams in dynamischen Arbeitsumfeldern mit hoher Komplexität und Arbeitsdichte.

Ziele:

Teilnehmende gewinnen Klarheit über ihre Arbeits- und Stressmuster, steigern ihre Selbststeuerung und gestalten ihren Arbeitsalltag fokussierter, gelassener und wirksamer.

Inhalte:

- Aufbau eines persönlichen Selbstmanagement-Systems entlang eines klaren Workflows
- Mentale Voraussetzungen für produktives Arbeiten: Entscheidungslogik, Fokus, innere Ordnung
- Selbstmanagement neu gedacht: von Zeit- zu Energie- und Aufmerksamkeitsmanagement
- Fokus & Prioritäten in komplexen Arbeitsrealitäten
- Umgang mit Druck, Unterbrechungen und Entscheidungsflut
- Persönliche Arbeitsroutinen, Grenzen & nachhaltige Leistungsfähigkeit

Methoden:

- Aufbau des individuellen Systems direkt im Seminar (Arbeitsmaterialien, Listen, Struktur, Routinen)
- Geführte Praxisphasen statt Methodenüberblick
- Individuelle Arbeitsanalysen & Coaching-Sequenzen
- Umsetzungsbegleitung und Transfer-Sicherung durch die Online-Follow-up-Termine

*shaping
tomorrow's
leaders
today*



*certified
educational
institution*



**Grünauerstraße 44,
A-8522 Groß St. Florian**

T: +43(0)676 41 63 323

M: office@pinet.at

W: www.pinet.at

FN383415x | ATU67400458