





SEMINAR

Kundenorientiert telefonieren – Telefontraining für Lehrlinge (1. Lehrjahr)

Der erste Eindruck zählt – auch am Telefon! Dazu bedarf es einer Telefonstrategie, die Ihnen in den verschiedensten Situationen behilflich ist, den bestmöglichen Eindruck zu hinterlassen. Mit Hilfe eines umfangreichen Praxistrainings im Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, sich solch eine Strategie zu erarbeiten. Durch Gesprächsführungstechniken werden Sie erlernen, diese Strategie in die Tat umzusetzen und dadurch einen unschlagbaren ersten Eindruck am Telefon zu hinterlassen.

Schwerpunkte:

- Telefonstandards
- Gesprächsführungstechnik am Telefon
- individuelle Telefonstrategie

Zielgruppe:

Lehrlinge im 1. Lehrjahr

Bildungsgesamtzeit:

1 Tag

Trainer:innen:

Mag. Claudia Petschl-Kerek

SEMINAR

Future Intrapreneurship

Ziel dieser Workshop-Reihe ist, dass sich die Teilnehmer:innen in einer sich verändernden Arbeitswelt zu unternehmerisch denkenden und handelnden Mitarbeiter:innen entwickeln. Dabei erfahren sie wie es gelingen kann, in ihrer Arbeit das „Große Ganze“ zu sehen, Zusammenhänge zu erkennen und auf dieser Grundlage das Wesentliche zu tun.

Im Umgang mit dynamischen und komplexen Prozessen steigt auch die Anforderung an die persönlichen Kompetenzen. Mittels Übungen werden konstruktive Kommunikation sowie Präsentationen vor Gruppen trainiert und somit ein „gesundes Selbst-Bewusstsein“ aufgebaut.

Weiters lernen die Teilnehmer:innen eine neue Sicht auf digitale Kommunikation von Unternehmen kennen.

Schwerpunkte:

- Unternehmerisches Denken und Handeln in einer dynamischen und komplexen Welt im Wandel
- Eigene Emotionen, Stress und Aufbau innerer Sicherheit in herausfordernden Situationen
- Selbstbewusst und wirksam kommunizieren und präsentieren
- Digitale Präsentation und Kommunikation von Unternehmen mit Fokus auf Social Media

Beim Follow Up werden die Workshopinhalte vertieft und nochmals gefestigt. Zudem besteht die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch über bisher erlebte Lernerfahrungen.

Zielgruppe:

Workshop (1. Lehrjahr): Lehrlinge im 1. Lehrjahr

Workshop (Follow Up): Lehrlinge ab dem 2. Lehrjahr

Bildungsgesamtzeit:

Workshop (1. Lehrjahr): 3 Tage

Workshop (Follow Up): 2 Tage

Trainer:innen:

Trainerteam Open 21 Training & Consulting

Weitere Hinweise:

Basis für den Follow-Up Workshop bildet die Teilnahme am Workshop (1. Lehrjahr).

SEMINAR

BE AGILE für Lehrlinge

Digitalisierung schafft neue Wege der Zusammenarbeit und neue Wege der Kommunikation. Digitalisierung bedeutet Fortschritt und bietet Herausforderungen, die man zu Chancen machen kann. Die Zeit, den aktiven Wandel mitzugestalten ist JETZT. Legen Sie bei Ihren jüngsten Mitarbeiter:innen den Grundstein für nachhaltiges und effektives Handeln.

Schwerpunkte:

- Das digitale Gold: Die Youngsters lernen die Begrifflichkeiten VUCA, Big Data und KI anhand von praktischen Beispielen und Gruppenarbeiten kennen.
- Digitale Lernwerkstatt: Alltägliche Büro- und Kundensituationen werden mit Hilfe von digitalen Tools gemeistert.
- Digitale Kundengewinnung: „Warum Digital Natives lieber ihre/n Kundenberater:in daten als Alexa“ - Die jungen Mitarbeiter:innen erleben die Customer Journey anhand praktischer Übungen und Rollenspiele.

Zielgruppe:

Lehrlinge im 2. Lehrjahr

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Prof. DI (FH) Ing. Fabian Humberger, BEd (BE-Agile)
Prof. Stefan Kornfelder, BA, MSc, BEd (BE-Agile)

SEMINAR

BE READY FOR FUTURE - Seminar für Lehrlinge als persönlicher Booster für die Zukunft

In diesem Seminar entdecken Sie noch mehr Ihrer Potenziale und Stärken, erkennen Ihre Werte, die Sie antreiben und motivieren und sehen sich in Ihrer persönlichen Erfolgsgeschichte der Zukunft. Dies gibt Ihnen Klarheit über Ihr eigenes Handeln und Tun, Selbstvertrauen alles zu schaffen, was Sie sich vornehmen und Zielsicherheit, um die nächsten Schritte setzen zu können. Sie stärken Ihr Selbstbild, Ihr Teamverhalten, Ihre Entscheidungskraft und Ihren persönlichen Auftritt. Denn... Future starts now!

Schwerpunkte:

- Persönliches Leitbild mit Werten und Antreibern
- Eigene Ziele definieren und die richtigen Schritte setzen
- Persönlichkeitsprofil erstellen
- Ich als Erfolgsfaktor

Zielgruppe:

Lehrlinge im 2. bzw. 3. Lehrjahr

Bildungsgesamtzeit:

2 Module à 2 Tage

Trainer:innen:

Daniela Werner und Team (Daniela Werner FIND-OUT)



SEMINAR

Kommunikation - Praktische Anwendung

Untersuchungen belegen, dass 80% der Fehler, die in Organisationen passieren, auf schlechte Kommunikation zurückzuführen sind. Die Qualität und Klarheit einer Botschaft entscheidet also nicht nur über Ihren persönlichen Erfolg, sondern auch über die Leistung von Teams bis hin zum gesamten Unternehmen. In diesem Seminar werden die verschiedenen Ebenen der Kommunikation aufgezeigt und anhand von Beispielen praktisch erklärt, so dass Sie in Zukunft in jeglicher Situation effizient und zielgerichtet kommunizieren können.

Schwerpunkte:

- Persönliche Wirkung auf andere Menschen
- Selbst- und Fremdbild
- Fragen als Instrument der Gesprächsführung
- Feedback „geben“ und „nehmen“

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

Modul 1: 1 Tag

Modul 2: 2 Tage

Modul 3: 1 Tag

Trainer:innen:

Mag. Christoph Estermann (Mensch in Bewegung) oder
Daniel Schröder (Wirtschaftstraining und -coaching)

SEMINAR

Der perfekte Pitch - Ihre Idee auf den Punkt gebracht

Bringen Sie Ihre Ideen, Produkte und Dienstleistungen klar und prägnant auf den Punkt. Egal für wen Sie Ihren Pitch vorbereiten, ein paar Grundregeln gilt es immer einzuhalten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Werkzeug erfolgreich starten, die Zielgruppe zum Handeln bewegen und bei entscheidenden Präsentationen souverän punkten und Prozesse steuern. Das Format richtet sich nach Ihren Bedürfnissen, egal ob für einen kurzen Pitch im Gespräch oder Online-Meeting bis hin zur Projekt- bzw. Produkt-Präsentation.

Sie werden Pitches mit Ihrem Smartphone aufzeichnen und diese Methode nach dem Seminar nutzen, um sich im „Selbstcoaching“ ständig weiter entwickeln zu können.

Schwerpunkte:

- Pitch Design: Storytelling für Ihre Kurzpräsentation
- Wie entsteht ein Spannungsbogen und was ist mein „Werkzeugkoffer“
- Pitch: Zielgruppe begeistern – Ideen strukturiert, überzeugend und komplex vermitteln
- Strukturiert und aktiv im Online-Meeting kommunizieren
- Aufnahme der Pitches mit eigenen Smartphones

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

1 Tag

Trainer:innen:

Ulla Theussl (Theussl + Theussl)

SEMINAR

Gesprächsführungstechnik – Überzeugend und zielorientiert

Der Erfolg Ihrer Gespräche hängt davon ab, wie gut Sie die Kommunikationsmuster Ihres Gegenübers erkennen und darauf eingehen können. Exzellente Kommunikationskompetenz zeichnet sich dadurch aus, die eigenen Überzeugungsstrategien so einzusetzen, dass vorbereitete Ziele erreicht werden. In diesem Seminar lernen Sie mit Hilfe von verschiedenen Methoden und Techniken aus den Bereichen Kommunikation und Verhandlung, die bestmögliche Lösung für beide Parteien zu erarbeiten und klare Win-win-Situationen zu schaffen.

Schwerpunkte:

- Durch aktive Gesprächsführung Ziele gekonnt erreichen und durchsetzen
- Konflikte und Angriffe durch emotionale Intelligenz souverän und schlagfertig meistern
- Durchsetzungsstärke durch Verhandlungselemente aus dem „Harvard-Konzept“
- Erkennen und reflektieren eigener Kommunikationsmuster im Vieraugen-Video-Coaching (das Video-Coaching passiert parallel zum Seminar, immer nur unter 4 Augen und erhöht die Transferqualität der Seminarinhalte in den beruflichen Alltag ganz wesentlich)

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Mag. Christoph Estermann (Mensch in Bewegung)
Mag. Michael Böhler (Mensch in Bewegung)

SEMINAR

Konfliktmanagement

Die Arbeit in und mit Teams ist ein klassischer Nährboden für Konflikte, denn Kolleg:innen wie Kund:innen haben von Natur aus unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse, Wünsche, Wertvorstellungen und Ziele.

Konflikte beeinträchtigen massiv unsere Gefühlswelt, wie auch unser Wahrnehmungsvermögen und daraus resultiert ein Konfliktverhalten in all seinen Facetten.

Konflikte sind ein beständiger Teil unseres Arbeitsalltags - entscheidend ist, ob wir uns ausgeliefert fühlen oder Werkzeuge für ein kompetentes Konfliktmanagement benutzen. Ihnen einen zielgerichteten Umgang mit Konflikten zu vermitteln, das ist das Ziel dieses Seminars.

Schwerpunkte:

- Bewusste Trennung zwischen Person und Problem sowie von Position und dahinterliegenden Interessen
- Ausrichtung auf Lösungsvarianten, die verfahrenere Situationen auflösen, um ein Win-Win-Ergebnis zu erzielen
- Nach welchen Mustern verhalten sich Menschen in Konfliktsituationen?
- Welche Muster prägen mein eigenes Verhalten in Konfliktsituationen?
- Aktuelle Konflikte erkunden und Handlungsstrategien entwickeln!

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

1,5 Tage

Trainer:innen:

Mag. Renate Binder



SEMINAR

Präsenz & Charisma-Effekt: In der direkten Kommunikation und in Online-Formaten durch persönliche Wirkung überzeugend, wirkungsvoll und interaktiv präsentieren

Die ersten Minuten einer Präsentation sind mitentscheidend für Ihren Erfolg! In dieser Phase ist es wichtig, die Zuhörer zu fesseln und deren Erwartungen zu erfüllen. Dazu benötigen Sie neben einer gut durchdachten Struktur – der Story Line – auch Handwerkszeug, wie Sie Zahlen, Daten und Fakten interessant und abwechslungsreich darstellen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Körpersprache, Stimme und Storytelling emotionale Bilder erschaffen, die sich bei Ihren Zuhörer:innen dauerhaft einprägen. So können Sie gerade in herausfordernden Kommunikations- und Verhandlungssituationen sowie den neuen Formaten des Online-Arbeitens besser punkten.

Schwerpunkte:

- Der bewusste Einsatz von Stimme, Sprache und Körpersprache
- Mit dem Storytelling-Ansatz narrative Methoden in die Präsentationen einbringen
- Kompetenz, Sympathie, Verbindlichkeit und Souveränität steigern
- Die eigene Arbeitsweise an virtuelle Formate anpassen
- Vielfältige Methoden digital erproben, die eigene Online-Kompetenz steigern
- Bewegender und motivierender sprechen und Ihre Ausstrahlung steigern
- Kameratraining inkl. Reflexion zur Vorbereitung auf reale Situationen im Berufsleben

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

1,5 Präsenztage
1 Halbtage Online-Seminar

Trainer:innen:

Ulla Theussl (Theussl + Theussl)

SEMINAR

Keep Cool: Profitraining im Umgang mit schwierigen Situationen, Personen und Druck

Souverän durch bewegte Zeiten: Lernen Sie, Ihre innere Stabilität in allen Lebenslagen zu bewahren. Sie können so belastende Situationen leichter meistern, treffen effektivere Entscheidungen, sind leistungsfähiger und gesünder, können auf andere besser eingehen und erzielen in allen Lebensbereichen bessere Ergebnisse. Erleben Sie die außergewöhnliche Methode, mit der es selbst Diplomaten in Kriseneinsätzen schaffen, das Beste aus jeder Situation zu machen. Ein Workshop, der Sie bestmöglich auf kommende Herausforderungen vorbereitet.

Schwerpunkte:

- Wie Sie Ihre innere Stabilität trotz widriger Umstände bewahren und damit jeder Krise trotzen
- Wie Sie mit kleinen Korrekturen selbst in einem anspruchsvollen Umfeld den Herausforderungen gewachsen sind und Ihre Möglichkeiten optimal nutzen
- Wie Sie belastende und leistungshemmende Gefühle in Sekundenbruchteilen in den Griff bekommen

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Halbtage Online-Seminar
1 Präsenztage

Trainer:innen:

Gerhard F. Schadler (gefuehlsLOGIK.at)

SEMINAR

Mindset 3000 - Ihr Erfolgsfaktor in bewegten Zeiten

Es wird immer schwieriger, den heutigen Anforderungen mit den gewohnten Verhaltensweisen gerecht zu werden. Werden die eigenen Möglichkeiten jedoch optimal genutzt, wird der Alltag um vieles leichter. Schnelle Veränderungen, neue Aufgaben, Krisen und Unsicherheiten sind die Herausforderungen des 3. Jahrtausends. Dieses Profi-Training zeigt, wie man ein Mindset entwickelt, das diesem anspruchsvollen Umfeld Rechnung trägt. Und das Beste: Schon mit kleinen, einfachen Korrekturen wird der Alltag automatisch leichter.

Schwerpunkte:

- Wie man den Steuermechanismus nutzt, der den Umgang mit Veränderungen, Krisen und dem Alltag bestimmt.
- Wie Sie Probleme schrumpfen lassen und warum die Aussage „Das ist schwer“ nie den Tatsachen entspricht.
- Wie Sie Ihre angeborene Flexibilität trainieren und gleichzeitig Ihre Veränderungsfähigkeit stärken.
- Wie Sie Veränderungen leichter meistern.
- Wie Sie aus Situationen Optionen machen.
- Wie Sie schnell den Kopf frei bekommen, Abstand gewinnen und unnötigen Sorgen Einhalt gebieten.
- Wie Sie verhindern, dass der Alltag zum Energieräuber wird.
- Wie Sie Ihre „Focus-Power“ und jene Hirnfunktionen nutzen, die Ihre Ergebnisse bestimmen.
- Wie Sie Ihre Sympathiewerte, Konzentration und Wirkung auf andere stärken.
- Wie das alles Ihr Mindset bestimmt.

NEU

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Gerhard F. Schadler (gefühlSLOGIK.at)

SEMINAR

Sehen, was verschwiegen wird

Bevor wir auch nur ein Wort verlieren, geben wir bereits Intimes über uns bekannt: So fühle ich mich. So (wenig) glaubwürdig agiere ich. So (wenig) selbstbewusst bin ich. Es ist unsere Körpersprache, die diese Informationen preisgibt. Hier erlernen Sie die professionelle und zielsichere Deutung von Gestik und Mimik, um in einem zweiten Schritt, diese Signale auch aktiv anwenden und einsetzen zu können.

Schwerpunkte:

- Wahrnehmung & Verständnis (neuronale Informationsverarbeitung)
- Praktische Funktionalität der Persönlichen Wirkungssteuerung (Kreation von Persönlichkeit)
- Verständnisoptimierung und damit emotionale und sachliche Präsenz erzeugen & steuern
- Die 3 Ebenen der Körpersprache (Körperhaltung, Gestik, Mimik)
- Gestik (Deutung & Anwendung)
- Mimik (Deutung & Anwendung auf den Grundlagen menschlicher Mimik nach Paul Ekman)
- Themenvertiefung 1: Lüge und Widerspruch
- Themenvertiefung 2: Körpersprachliche Analyse von Erwartungshaltungen
- Themenvertiefung 3: Körpersprache im virtuellen Dialog
- inkl. praktischer Anwendungsübungen zu allen Themenkreisen (50% Veranstaltungsanteil)

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Mag. Otto Walter Ebenbichler
(communautic Ebenbichler KG)



WORKSHOP

Selbstfürsorge für Wiedereinsteiger:innen: Ich bleibe in meiner Kraft!

Dieses Training unterstützt Wiedereinsteiger:innen gestärkt im Unternehmen wieder Fuß zu fassen, Befriedigung, Wohlbefinden und Freude in Ihrem Arbeitstag zu erleben und einen positiven Blickwinkel im Arbeitsalltag zu etablieren. Die wissenschaftlich fundierten Ansätze aus der Positiven Psychologie geben wertvolle Impulse - das gemeinsame Erleben und Erfahren mit Kolleg:innen in einer ähnlichen Situation stärkt nachhaltig.

Schwerpunkte:

- Überblick Glücksforschung
- Positives Mindset/Gefühlsmanagement
- Bedürfnisreflexion
- Zufriedenheit/Gelassenheit/innere Ruhe
- Umgang mit belastenden Situationen

Zielgruppe:

Wiedereinsteiger:innen

Bildungsgesamtzeit:

1 Halbtage

Trainer:innen:

Mag. Renate Pelzguter

Weitere Hinweise:

Bitte melden Sie Ihren Bedarf bei Ihrem Bildungsverantwortlichen.

Die Anmeldung erfolgt über L@RA (für Mitarbeiter:innen, die sich noch in Karenz befinden per Mail an die Personalentwicklung).

Gerne können wir auch für Raiffeisenbanken das Training „Selbstfürsorge für Wiedereinsteiger:innen: Ich bleibe in meiner Kraft!“ als Inhouse-Training organisieren. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

SEMINAR

Profil durch Persönlichkeit: DISG Persönlichkeitsmodell

Wir leben in einer Zeit der immer schnelleren Veränderungen hinsichtlich technischer Entwicklungen, wirtschaftlicher Rahmenbedingungen und gesellschaftlicher Trends. Diese Entwicklung fordert uns und unsere Persönlichkeit – dem Ausbau eigener Fähigkeiten und Kompetenzen kommt eine immer höhere Bedeutung zu. Durch Einflussnahme auf unser Verhalten können wir uns situativ den sich ändernden Rahmenbedingungen anpassen. Die Reflexion eigener Persönlichkeitsausprägungen und die Fähigkeit, die Eigenschaften anderer besser einschätzen zu können, hilft dabei, Herausforderungen gut meistern zu können.

Um der sich verändernden Umwelt mehr gerecht zu werden, ist unsere Anpassungsfähigkeit gefordert. Sich an das Verhalten anderer und seiner Umwelt anzupassen, stellt eine erlernbare Fähigkeit dar. Wer über das eigene Verhalten und das Anderer (in konkreten Situationen) nachdenkt, erhöht seine Kompetenz, indem durch die gewonnenen Erkenntnisse flexibler auf neue Situationen reagiert werden kann. Im beruflichen Kontext kann dies zum Beispiel auf Eigenschaften, wie Kommunikations- und Teamfähigkeit, Verantwortungs- und Selbstbewusstsein oder Lösungsorientierung in kritischen Situationen und Konflikten, positive Auswirkungen haben:

Das Geheimnis für den persönlichen und beruflichen Erfolg liegt darin, sich und andere besser zu verstehen. Wir möchten Sie motivieren, sich vor allem mit denjenigen aus Ihrem Umfeld zu beschäftigen, die einen anderen Verhaltensstil haben.

Genau hier setzt das persolog® Persönlichkeits-Modell mit seinen pragmatischen und handlungsorientierten Strategien an. Es ermöglicht eine zuverlässige Analyse des eigenen Verhaltens und eröffnet den Blickwinkel für andere Verhaltensstile.

Persönliche Stärke ist kein Zufall

Das persolog Modell ist ein universelles Instrument zum Verständnis und zur Beschreibung menschlichen Verhaltens. Es ist in über 50 Ländern verbreitet, wissenschaftlich abgesichert und wurde immer weiter verbessert. Entwickelt wurde das Modell vom amerikanischen Psychologen Prof. Dr. John G. Geier, welcher über 30 Jahre Grundlagenentwicklung betrieben hat.

DISG Quick-Check

Der Quick-Check ermöglicht einen Einblick in das persolog® Persönlichkeits-Modell und schafft erste Reflexionsmomente. Ausgangspunkt ist ein kurzer Fragebogen zur Selbsteinschätzung in den 4 Verhaltensdimensionen D, I, S und G. Anschließend erhalten Sie Ihr individuelles computergestütztes Ergebnis. Sie sehen welche Verhaltens-tendenzen Sie in einer bestimmten Situation bevorzugen. Dabei gilt, dass mit jeder Verhaltenstendenz bestimmte Stärken, aber auch potenzielle Begrenzungen verbunden sind.

Was sagt das Ergebnis über mich aus?

Das Persönlichkeits-Profil ist kein Test, denn das Ergebnis ist immer und ausschließlich gut. Es gibt keine falschen oder richtigen Verhaltenstendenzen. Man kann also nicht "durchfallen".

Alle Profile haben sowohl ihre Stärken als auch Schwächen. Was für den einen eine Stärke darstellt, kann für den anderen eine Schwäche sein. Sie sind dann am effektivsten, wenn Sie Ihr eigenes Verhalten und die Verhaltenstendenzen anderer verstehen, die Erfordernisse der jeweiligen Situation einschätzen und Ihr Verhalten entsprechend anpassen.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

Bildungsgesamtzeit:

Online - ca. 30 Minuten

Weitere Hinweise:

Ausführliche Informationen zu Profil durch Persönlichkeit: DISG-Persönlichkeitsmodell finden Sie: working@Raiffeisen



SEMINAR

Fit@Assistenz

Erfolgstraining für Assistent:innen - bedeutende Säule und Bindeglied für alle Vertriebsseinheiten.

In diesem intensiven Training entwickeln Assistent:innen ihre Fähigkeiten weiter, um den Unternehmenserfolg maßgeblich zu unterstützen. Durch effektive Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement sowie Zusammenarbeit mit den verschiedenen Schnittstellen werden Sie zum zentralen Player im Team.

Es gilt das Motto: Gemeinsam erreichen wir Spitzenleistungen und stärken die gesamte Organisation.

Schwerpunkte:

- fit@Kommunikation: Professionelle Kundenkommunikation, Kunden-Beziehungsmanagement, Telefon-Kommunikation, Fragetechniken, Konflikt-Management, Klarheit in der Sache- Wertschätzung gegenüber der Person
- fit@Selbstmanagement und Selbstorganisation: Anti-Ärger Formel, Umgang mit hoher Arbeitsbelastung, Prioritätensetzung

Zielgruppe:

Assistent:in mit Fokus Vertrieb

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Michaela Kaindl-Hönig, MSc, Christina Müller
(KAINDLHOENIG-TRAININGS international)

Weitere Hinweise:

fit@Kommunikation enthält einen DISG Quick-Check und Strategieplaner für schwierige Beziehungen.

Ausführliche Informationen zu Profil durch Persönlichkeit: DISG-Persönlichkeitsmodell finden Sie: working@Raiffeisen

SEMINAR

Es darf auch wieder leicht(er) gehen - mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit gestärkt im beruflichen Alltag

In diesem Training erleben Sie Möglichkeiten der Reflexion sowie Werkzeuge, der Komplexität des Alltags (beruflich und privat) mit mehr Gelassenheit gegenüberzutreten. Es gibt verschiedene Schlüssel, die Sie zu mehr Ruhe und innerer Ausgeglichenheit bringen können: Sie lernen das Prinzip der Selbstfürsorge kennen - Strategien und Kompetenzen für selbstfürsorgliches Handeln werden erfährt und erlebbar gemacht. Mit praktizierter Achtsamkeit navigieren Sie in ruhigere Gefilde und können so - achtsam mit sich selbst und Ihrer Umwelt - wieder in Ihre Mitte kommen und auch wieder ihre Kraft erspüren.

Schwerpunkte:

- Kurzer Überblick Glücksforschung
- Das Prinzip der Selbstfürsorge
- Die Macht der Gedanken, Stressentschärfer, Glaubenssätze
- Perspektivenwechsel (Humor)
- Gelassenheit
- Achtsamkeit (wacher Geist, sanftes Herz - alles ist JETZT)

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen, insbesondere Wiedereinsteiger:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Mag. Renate Pelzguter

SEMINAR

Stressbewältigung – Physische, psychologische und soziale Ressourcen optimal einsetzen

Arbeit ist das halbe Leben und darüber hinaus für die meisten Menschen auch ein wichtiger Teil der Selbstdefinition. Beruflicher Erfolg und die Übernahme von Verantwortung sind oft auch ein Garant für persönliche Zufriedenheit. Im Seminar lernen Sie erreichbare Ziele zu definieren und wie Sie Ihr soziales Umfeld in den Alltag einbinden. Sie lernen alte Strukturen aufzubrechen und Ideen für neue Lebenswege zu entwickeln.

Schwerpunkte:

- Der Umgang mit Stress- und Höchstbelastungen
- Persönliche Ressourcen aktivieren
- Persönliche Ziele definieren
- Life-Work-Management: Entwicklung Ihres persönlichen Lebenskonzeptes

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Karin Praniess-Kastner, MSc

SEMINAR

Resilienz - wie entwickle ich mentale Stärke und Gelassenheit?

Resilienz bezeichnet die persönliche Widerstandskraft im Umgang mit Krisen und im Umgang mit Veränderungen. Dabei versteht man eine Sammlung an Kompetenzen und Haltungen, die erlernt und trainiert werden können. In dem zweitägigen Seminar werden die Kompetenzen der Resilienz sehr praxisorientiert durch Übungen, Fallbesprechungen und Selbstreflexion vermittelt. Ziel dieses Workshops ist es zu lernen, nach Rückschlägen den Fokus wieder auf die eigenen Ressourcen zu lenken, seine Ziele anzupassen oder neu zu entwickeln und seine Stärken zu stärken.

Schwerpunkte:

- Selbstwahrnehmung: Wie ticke ich und was brauche ich?
- Selbstregulation: Wie kann ich mit Stress und anderen negativen Gefühlen besser umgehen?
- Stärken: Wie können mir meine Stärken helfen? Welche Stärken habe ich und wie kann ich sie weiterentwickeln?
- Beweglicher Geist: Wie kann ich eine Krise oder Probleme besser lösen?
- Beziehungen: Aktivierung der Netzwerke, Nutzung von Beziehungen in Krisen und Stress
- Optimismus: Wie kann ich meinen Optimismus stärken?

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Trainerpool Persönliche Kompetenz



SEMINAR

Widerstandskraft: Aus schwierigen Situationen gestärkt hervorgehen

Damit das (Berufs-)Leben längerfristig eine positive Herausforderung bleibt und aus Lust nicht Frust wird, braucht es fundiertes Know-How. Es entpuppen sich gerade schwierige (Arbeits-)Situationen als konstruktive Lebenserfahrung bzw. Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung.



„Es sind nicht die Dinge, die unser Leben beeinflussen, sondern unsere Sicht über die Dinge“ schreibt bereits Epiktet (100 n. Chr.). Damit bereitet er den philosophischen Boden für eine in der modernen Psychologie bereits etablierte Herangehensweise an sämtliche Problemfelder der (Zwischen-)Menschlichkeit.

Um der Komplexität der Materie gerecht zu werden und individuelle Lösungen anbieten zu können fließen Inhalte aus den Gebieten der (Hirn-)Physiologie, der (Neuro-)Psychologie, aus der Welt des Coachings bzw. der Verhaltensmedizin ein.

Weitere Hinweise:

Es besteht die Möglichkeit zur individuellen Diagnostik mittels **Bio- & Neurofeedback**, kombiniert mit mentalem Training, zielgerichteten Entspannungsübungen, etc.

Schwerpunkte:

- Einführung in die Welt des (gehirngerechten) Coachings
- Modernes Zeit- & Stressmanagement (Resilienz-Kompetenz statt Burnout-Tendenz)
- Was versteht man unter einem Bio- & Neurofeedback bzw. was sind die Diagnose- & Therapiemöglichkeiten im Coaching-Setting?
- Wie arbeitet unser Gehirn? (Bad News & Good News; Fake versus Fakt)
- „Emotional Cleaning“® (den Emotionen gerecht und nicht „Sklave der eigenen Gefühlswelt“ werden)
- Individuelle Bewältigungsmechanismen für Alltag und Beruf (inkl. Transfer-Unterstützung)

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter:innen

Bildungsgesamtzeit:

2 Tage

Trainer:innen:

Assoz. Univ.-Prof. MMag. Dr.Rainer Holzinger (Institut H&H)