

Von Kopf bis Fuß und weit darüber hinaus



**Mag.ª
Martina
Pichler**

Seminare, Workshops und Vorträge

mit Herz und Verstand für Ihr Unternehmen

zur Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter
und der Unternehmenskultur
nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
auf Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes

Inhalte und Ablaufmodalitäten
an Ihr Unternehmen angepasst oder
maßgeschneidert möglich

Seminare und Workshops für Privatpersonen

zum Thema Körper, Geist und Seele

**Einzelcoachings als Selbstfürsorge
Paarberatung für mehr Zufriedenheit**

Moderne Forschung. Alte Traditionen. Ganzheitliche Methoden.

Als Weltenbummlerin war ich viele Jahre mit den großen Fragen des Lebens im Gepäck unterwegs. Die Hoffnung auf Antworten lockte mich sowohl in die entlegensten Winkel der Erde als auch in verschiedenste Bereiche des Bildungswesens.

In Wien studierte ich Sonder- und Heilpädagogik und arbeitete über zwei Jahrzehnte in psychosozialen Einrichtungen mit Menschen mit Lernschwierigkeiten und psychischen Erkrankungen. Ergänzend absolvierte ich das Psycho-therapeutische Propädeutikum und wagte einen Blick in die Philosophie. Meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, sowie meine langjährige Berufserfahrung machten mich zu einer Expertin für Menschen in Krisensituationen und für Veränderungsprozesse.

Gleichzeitig begann ich mich mit dem Wissen alter Traditionen auseinanderzusetzen. Diese Erfahrung befähigt mich heute, nicht nur unterschiedliche Disziplinen zu vereinen, sondern auch verschiedene Bewusstseinsräume zu erkennen und zu verbinden.

Am Potential orientiert. Kreativ. Bewusst.

2012 gründete ich die „Psychologie im Garten“. Hier führe ich alles Gelernte, Erlebte und meine Herzensthemen zusammen.

„Der Mensch ist eine kleine Welt.“
Demokrit von Abdera



**Psychosoziale Beratungen
und Coachings**

für Einzelpersonen
und Paare

**Seminare und Workshops
Vorträge**

**Mag.ª
Martina
Pichler**

geb. 1972
Lebens und Sozialberaterin
Sonder- und Heilpädagogin
psychologieimgarten.at

Gesundheit für Körper, Geist, Seele

Burnout-Vorsorge für nachhaltiges Wohlbefinden

Burnout ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, der zunehmend verbreitet ist. Diese Belastung wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter aus, sondern führt auch zu erheblichen Kosten für Ihr Unternehmen. Präventives Handeln ist wichtig.

Dieses Seminar unterstützt Ihre Teams dabei, ihre innere Wahrnehmung zu schärfen und ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und vielfältigen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer, Anzeichen von Überforderung frühzeitig zu erkennen und wirksame Strategien zur Vorsorge anzuwenden.

Inhalte

- **Was ist Gesundheit?**

die Dynamik zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Ebene

- **Fakten zum Thema Burnout**

Ursachen, Entstehung, Symptomatik

- **Methoden einer ganzheitlichen Vorsorge**

Körper: Atmen, Bewegen, Entspannen, Nähren

„Embodiment“ als Konzept für bewusstes Wahrnehmen und Stärken der Verbindung zwischen Körperempfindungen und mentalen Zuständen durch gezielte Techniken

Geist: Denken und Fühlen

angewandte Neurowissenschaft zum Aufbau eines positiven Mindsets und Brain Hacks zur Förderung der mentalen Gesundheit

Seele: Bewusstes Sein und Selbstbeziehung

die Stärkung der Beziehungen zu sich selbst und anderen als wissenschaftlich gesicherte Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

Seminarziele

- **Förderung des Gesundheitsbewusstseins:** Bewusstwerden eigener Gesundheitsthemen und -bedürfnisse und Förderung der Bereitschaft, bei ersten Anzeichen Hilfe anzunehmen
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zum Stressabbau, zur Steigerung des Energielevels und zur effektiven Burnout-Vorsorge
- **langfristige Erhöhung der Unternehmenstabilität** durch Verbesserung des Wohlbefindens, mehr Arbeitszufriedenheit und effizientere Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Klartext statt Krawall

Konfliktmanagement für starke Teams

Konflikte im Arbeitsumfeld können nicht nur das Betriebsklima belasten, sondern auch die Produktivität erheblich beeinträchtigen. Sie führen zu Stress, behindern die erfolgreiche Erledigung von Aufgaben und können im schlimmsten Fall zu Fehlzeiten und Kündigungen führen. Solche Situationen verursachen nicht nur Unruhe im Team, sondern auch hohe Kosten.

Mit diesem Seminar biete ich Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie lernen anhand theoretischer Inhalte und praktischer Übungen wie sie auch in herausfordernden Situationen konstruktiv zusammenarbeiten und Konflikte als Chance für eine positive Entwicklung nutzen können.

Inhalte

Con fligere – Konflikte verstehen

- Ursachen, Entstehung von Konflikten
- grundlegende Verhaltensmuster und deren neuropsychologische Auswirkungen

Kooperieren statt Konfligieren

- Erkennen des eigenen Konfliktpotenzials
- Strategien zur Bewältigung von Ärger
- Aufbau eines positiven Mindsets als Basis für Konfliktlösung

Wenn's wirklich brenzlich wird

- Erste Hilfe bei akuten Konfliktsituationen
- psychologische Tipps für eine konstruktive Konfliktkommunikation
- Rollenspiele für Konfliktgespräche

Knopferldrücker und Provokateure

- warum wir immer wieder in ähnliche Konflikte geraten
- die versteckte Wut im Körper erkennen und verstehen
- Verstrickungen lösen: Wege zu mehr innerer und äußerer Balance
- Vergebung als Schlüssel zur nachhaltigen Konfliktlösung

Seminarziele

- **Förderung der Konfliktlösungskompetenz:** Erkennen des eigenen Konfliktpotenzials und Aufbau von Fähigkeiten, um Konflikte konstruktiv zu lösen und Eskalationen zu verhindern
- **Unterstützung bei bestehenden Konfliktsituationen:** Bereitstellung von Informationen und Strategien zur effektiven Lösung aktueller Konflikte
- **Verbesserung des Mitarbeiterwohlbefindens und der Unternehmenskultur** durch Konfliktprävention und Stressreduktion

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum
Flipchart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Stark und widerstandsfähig im Beruf

Resilienz-Training für alle Berufsgruppen

Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Die Herausforderungen werden immer komplexer, dynamischer und unvorhersehbarer. Für Unternehmen ist es wichtig, dass Mitarbeiter die Fähigkeit entwickeln, flexibel und resilient auf Veränderungen zu reagieren.

In diesem Workshop zeige ich ihnen, wie sie ihre persönliche Widerstandskraft gezielt aufbauen und nachhaltig stärken können. Durch praxisnahe Methoden und bewährte Strategien lernen sie, Belastungen besser zu bewältigen, Ressourcen effizient zu nutzen und auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Der Workshop fördert nicht nur die individuelle Resilienz, sondern trägt auch zu einer positiven Unternehmenskultur bei, in der Flexibilität, Gesundheit, Motivation im Mittelpunkt stehen.

Seminarziele

- **Bewusstwerden** über allgemeine und individuelle Stressfaktoren sowie Entwicklung von Strategien zur Stressvermeidung und -bewältigung
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zur Steigerung des Energielevels und der Widerstandskraft
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusstere und resilientere Mitarbeiter

Inhalte

Ich – Hier – Jetzt

- Erspüren der eigenen Befindlichkeit
- Erkennen allgemeiner und persönlicher Stressoren

Ich bin – Ich habe – Ich kann

- Entwicklung eines Bewusstseins für äussere Ressourcen,
- der eigenen inneren Stärke und
- individuell erworbene Fähigkeiten

Ich bin Ich

- Transformation von Defiziten in Kompetenzen
- Voraussetzungen für Selbstliebe erkennen und Selbstvertrauen entwickeln

Ich – Du – Wir

- Erkennen der Wichtigkeit positiver Beziehungen als tragfähige gesundheitliche Ressource

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Beamer, Flipchart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Wer kümmert sich um die Helfer?

Resilienz-Training für Beschäftigte in Interaktiven Berufen

In den letzten Jahren hat die Arbeit am und mit dem Menschen erheblich an Bedeutung gewonnen. Während das Wohl der Patienten oder Kunden stets im Mittelpunkt steht, hängt die Gesundheit der „Interaktionsarbeiter“ oftmals am seidenen Faden. Die Herausforderungen sind vielschichtig und gehen häufig mit hohen psychischen und physischen Belastungen einher.

Menschen in helfenden Berufen tragen oft große Ideale in sich und neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

In diesem Seminar lade ich Ihre Mitarbeiter auf eine inspirierende Reise zu sich selbst ein. Theoretische Impulse und praktische Übungen helfen dabei, sich selbst besser kennenzulernen, persönliche Ressourcen zu stärken und nachhaltige Strategien für ein widerstandsfähiges (Arbeits-) Leben zu entwickeln.

Seminarziele

- **Förderung des Bewusstseins** für allgemeine, spezifische und eigene Stressfaktoren in der Arbeit mit Menschen und Möglichkeiten des Umgangs
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zur Steigerung des Energielevels und der Widerstandskraft
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusstere und resilientere Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

Ich – Hier – Jetzt

- Erspüren der eigenen Befindlichkeit
- Erkennen spezifischer Stressfaktoren in der Arbeit mit Menschen
- das Helfersyndrom: Anzeichen, Ursachen

Ich bin – Ich habe – Ich kann

- Entwicklung eines Bewusstseins für äussere Ressourcen,
- die eigene innere Stärke und
- individuell erworbene Fähigkeiten

Ich bin Ich

- Transformation von Defiziten in Kompetenzen
- Voraussetzungen für Selbstliebe erkennen und Selbstvertrauen entwickeln

Ich – Du – Wir

- Erkennen der Wichtigkeit positiver Beziehungen als tragfähige gesundheitliche Ressource

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Beschäftigte in Interaktiven Berufen jeden Alters

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Beamer, Flipchart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Energiekick

Stressmanagement für mehr Power

„Ich bin total im Stress!“ In der heutigen Arbeitswelt ist Stress für viele zur alltäglichen Herausforderung geworden. Die Forschung zeigt, wie schädlich inadäquater Umgang damit sein kann, sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das psychische Wohlbefinden.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitern wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben. Gemeinsam erforschen wir, wie sich individuelle Stresslevel auswirken und welche Faktoren belastend wirken. Die Teilnehmer lernen ganzheitliche Strategien kennen, um stressige Situationen besser zu bewältigen, ihre Resilienz zu stärken und erhalten praktische Impulse und Tools, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Investieren Sie in das Wohlbefinden Ihres Teams und fördern Sie eine nachhaltige Unternehmenskultur des gesunden Umgangs mit Stress.

Inhalte

- **Stress und seine Folgen**

Erkennen der Ursachen von Stress sowie der Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele

- **Analyse persönlicher Belastungsfaktoren**

Identifikation allgemeiner und individueller Stressfaktoren und innerer Antreiber

- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**

Erarbeiten ganzheitlicher Ansätze und Erlernen praktischer Möglichkeiten zur Stressbewältigung

- **Erkennen und Nutzen von Ressourcen**

Erkennen persönlicher Potenziale und deren nachhaltige Integration in den Arbeitsalltag

- **Aktivierung der persönlichen Kraftquelle**

geführte Phantasiereise zur mentalen Stärkung

Seminarziele

- **Förderung des Bewusstseins** für allgemeine und persönliche Stressfaktoren im Berufsleben
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer Methoden zur Stressverarbeitung und Möglichkeiten der Integration in den Arbeitsalltag
- **langfristige Förderung der Produktivität und des Unternehmenserfolgs** durch die Steigerung der Gesundheit und Zufriedenheit Ihres Teams

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Mini-Workshop (4 Stunden)

Inhouse oder Online

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen Inhouse: ruhiger Raum, Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Worte, die verbinden

Kommunikationstraining für effektive Zusammenarbeit

Noch nie war es so einfach, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Dennoch verlernen immer mehr Menschen, wie man auf erfolgreiche Weise miteinander kommuniziert.

Ich lade Ihre Mitarbeiter zu einem praxisnahen Workshop ein, der sie darin schult, effektive und respektvolle Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Missverständnisse vermieden werden können, wie aktives Zuhören funktioniert und wie authentische Kommunikation gelingt. Außerdem erfahren die Teilnehmer, welche positive Rolle Humor in der Kommunikation spielen kann – Fähigkeiten, die nicht nur die Zusammenarbeit stärken, sondern auch Kundenbeziehungen nachhaltig verbessern.

Spannenden Theorie-Inhalte und humorvolle Übungen werden Ihre Mitarbeiter zum Staunen und Schmunzeln bringen.

Inhalte

- **Was ist Kommunikation und wie funktioniert sie (nicht)?**

Grundlagen, Formen und häufige Auslöser für Missverständnisse

- **Beziehungs- und Sachebene**

wie unbewusste Gefühle und Gedanken Gespräche beeinflussen können

- **eine Botschaft – 4 Bedeutungen**

das komplexe Zusammenspiel von Sender und Empfänger am Beispiel des "4-Ohren-Modells"

- **die Goldenen Regeln der Kommunikation**

praktische Leitlinien und psychologische Tipps für ein respektvolles Miteinander

- **Humor als Werkzeug**

zur Förderung der sozialen Kompetenz und Steigerung der Gesprächsqualität

Seminarziele

- **Kompetenzaufbau** zum souveränen Umgang mit kommunikativen Herausforderungen im Berufsalltag, um auch in stressigen oder schwierigen Situationen ruhig und lösungsorientiert zu bleiben
- **Steigerung der Mitarbeiter-motivation** durch harmonische Zusammenarbeit und eine respektvolle Gesprächskultur
- **Steigerung der Produktivität und reibungslose Umsetzung von Projekten** durch effizientere Arbeitsprozesse, sowie Reduzierung von Missverständnissen und Fehler

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Mini-Workshop (4 Stunden)

Inhouse oder Online

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen Inhouse: ruhiger Raum, Beamer, Flipchart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Mit Wertschätzung und Humor durch den Tag

Erfolgreiche Kommunikation leicht gemacht: Impuls-Vortrag mit aufschlussreichen Inhalten und belebenden Übungen

Noch nie war es so einfach, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

Dennoch oder vielleicht gerade deshalb verlernen immer mehr Menschen, wertschätzend und erfolgreich zu kommunizieren.

In meinem Vortrag erfahren Ihre Mitarbeiter wie sie mit den Goldenen Regeln der Kommunikation und einer Portion Humor diese Entwicklung umkehren können. Sie lernen, wie sie diese Prinzipien in den (Berufs-) Alltag integrieren und damit eine positive und authentische Gesprächskultur fördern können.

Inhalte

- **Was ist Kommunikation und wie funktioniert sie (nicht)?**
Arten, Modelle und Störfaktoren, die unsere Verständigung beeinflussen
- **Goldene Regeln der Kommunikation**
Prinzipien für harmonische und erfolgreiche Interaktionen
- **“Wer lacht, gewinnt”**
Humor als essenzielle soziale Kompetenz und wertvoller Baustein einer gelungenen Gesprächsführung
- **Praktische Übungen zum Staunen und Schmunzeln**

Vortragsziel

- **Bewusstseinsbildung für die Bedeutung proaktiver und bewusster Kommunikationsbemühungen**
- **Vertiefung der Kommunikationskompetenzen:** psychologische Tipps für eine klare und präzise Informationsvermittlung und aktives Zuhören
- **effiziente und freudvolle Zusammenarbeit der Mitarbeiter und Optimierung der Kundenkommunikation**

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage



Das Geheimnis innerer Stärke und Gelassenheit

Aktuelle Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung: Impuls-Vortrag mit spannenden Inhalten und entspannenden Übungen

In unserer schnelllebigen Arbeitswelt sind Herausforderungen und Belastungen allgegenwärtig. Um ihnen erfolgreich zu begegnen, ist ein tiefgehendes Selbst- und Umweltverständnis unerlässlich.

Dieser Vortrag verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit den bewährten Methoden alter Traditionen.

Anhand neuropsychologischer Fakten erkläre ich, wie Gedanken und Gefühle auf unser Gehirn wirken, wie wir das unendliche Potenzial in uns entdecken und durch Anwendung des Resonanzgesetzes ein Leben in Einklang führen.

Zusätzlich lade ich Ihre Mitarbeiter ein, durch eine kurze Meditation Entspannung zu erfahren und verborgene Ressourcen zu aktivieren.

Vortragsziel

- **Erhöhung des Bewusstseins** für die Bedeutung mentaler Stärke und emotionaler Balance im Arbeitsalltag
- **Kennenlernen theoretischer Ansätze sowie das Erlernen einfacher, praktischer Übungen** zum Stressabbau und zur Erhöhung der Resilienz
- **eine positive Unternehmenskultur**, in der Resilienz und Gelassenheit wertgeschätzt werden

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

- **der Mensch als Schöpfer oder Beobachter?**
die Macht der Gedanken und Emotionen
- **Chancen aus dem "Meer der Möglichkeiten"**
Potenziale im Rahmen innovativer wissenschaftlicher Ansätze
- **die Erfolgsstrategie**
Leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt – das Gesetz der Resonanz
- **geführte Mini-Meditation**
zur Entspannung und Aktivierung innerer Ressourcen

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage



Mit Freude auf dem Weg zu sich selbst und einem glücklichen Leben

Selbstfürsorge als Schlüssel zum Wohlbefinden: Impuls-Vortrag mit erhellenden Inhalten und einfühlsamen Übungen

Der Begriff „Selbstfürsorge“ ist heute in aller Munde. Oft verbinden wir ihn mit Bildern von entspannenden Bädern oder genussvollen Mahlzeiten im Kreis der Familie. Doch wahre Selbstfürsorge geht weit darüber hinaus.

In diesem Vortrag, einer inspirierenden Verbindung aus jahrtausendealtem Wissen und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, erfahren Ihre Mitarbeiter, wie sie sich langfristig Gutes tun und dadurch ihre Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit steigern können.

Mit der Buchung dieses Vortrags investieren Sie nicht nur in das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter, sondern fördern auch eine positive Unternehmenskultur und ein gesundheitsbewusstes Team.

Inhalte

- **Herausforderungen unserer Zeit**
"B-A-N-I" eine Beschreibung unserer heutigen Welt
- **Geheimnisse eines glücklichen Lebens**
"Vom Haben zum Sein"
"Es ist nie zu spät"
"Die Entscheidung liegt immer bei Dir"
- **der ganzheitliche Ansatz**
konkrete Selbstfürsorge-Tipps für Körper, Geist und Seele
- **geführte Mini-Meditation**
zum Entspannen und Aktivieren innerer Ressourcen

Vortragsziel

- **Steigerung des Bewusstseins** für die Bedeutung aktiver Selbstfürsorge für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung von theoretischen Grundlagen sowie praktischer Übungen** zur Stressreduktion und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Prävention von Burnout und Stress** zur langfristigen Kostenersparnis und Mitarbeiterbindung

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage



Go for it! Mut zur Veränderung – Chancen ergreifen und Ziele erreichen

Change-Management: Impuls-Vortrag mit unterhaltsamen Inhalten und zielführenden Übungen

Veränderungen sind ein natürlicher Bestandteil unseres beruflichen und privaten Lebens. Sie eröffnen die Chance, neue Wege zu entdecken und sich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln.

In diesem Vortrag erhalten Ihre Mitarbeiter wertvolle Impulse, wie sie gewünschte Veränderungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben erfolgreich umsetzen und nachhaltig in ihren Alltag integrieren können.

Durch unterhaltsame theoretische Einblicke und interaktive Übungen werden die Inhalte lebendig vermittelt und praxisnah erfahrbar gemacht.

Inhalte

- **“Du steigst nie zweimal in den gleichen Fluss” (Heraklit)**
Leben bedeutet ständiger Wandel: ein Prozess der Annahme und Anpassung
- **Gewohnheiten verändern**
mit “Max” und “Ernst” auf der Reise zu nachhaltigen Veränderungen: Wie kleine Schritte zu dauerhaften Erfolgserlebnissen führen
- **Strategien zur Überwindung von Hindernissen**
Vertraut machen mit bewährten Methoden zum Erkennen, Bewältigen und Überwinden von Stolpersteinen
- **Go for it!**
Interaktive Übung zur Steigerung des Selbstvertrauens und zur Umsetzung eigener Ziele

Vortragsziel

- **Sensibilisierung für die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit Veränderungsprozessen** für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung von theoretischen Grundlagen sowie praktischer Übungen** zur Bewältigung von Veränderungsstress und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Prävention von Angst vor Veränderung und Resilienzerhöhung** zur langfristigen Kostenersparnis und Mitarbeiterbindung

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage



Magic Mind

Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene

Studien zeigen, dass viele Jugendliche mit psychischen Belastungen wie Stress, Prüfungsangst und sozialem Druck kämpfen. Präventive Maßnahmen, wie mentales Training sind daher äußerst hilfreich und wichtig.

Dieses Training stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit, unterstützt den Umgang mit Stress und fördert das Selbstvertrauen.

Durch wertvolle theoretische Impulse und gezielte Übungen erhalten die Jugendlichen praktische Werkzeuge, um Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Indem Sie in die mentale Gesundheit Ihrer Lehrlinge investieren, schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der sie sich sicher fühlen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und Herausforderungen selbstbewusst zu meistern.

Seminarziele

- **Verbesserung der Selbstwahrnehmung:** Jugendliche lernen, sich selbst besser zu verstehen, Gefühle zu erkennen und zu steuern
- **Stärkung des Selbstvertrauens, Förderung der sozialen Kompetenz und der Teamfähigkeit:** mehr Selbstsicherheit und Empathie im Umgang mit anderen entwickeln
- **Stressbewältigung:** Jugendliche lernen, mit Stress und Druck umzugehen, was ihre soziale Interaktion positiv beeinflusst
- **Motivation und positive Einstellung:** eine positive Grundhaltung wirkt sich förderlich auf die soziale Situation, die Effektivität und Produktivität aus

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

- **dich selbst besser kennenlernen:**
finde Zugang zu deinem inneren Gefühl
- **kreativ werden:**
zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen**
und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Fantasie:**
mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:**
Practices für mehr Konzentration im Alltag
- **was du über deine Psyche wissen musst:**
Grundlagen verständlich erklärt
- **praktische Tools für den Alltag:**
so setzt du das Gelernte direkt um

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart,
evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Master Mind

Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene in 3 Modulen

Junge Menschen haben eine Vielzahl an Herausforderungen zu bewältigen. Mentales Training stärkt die geistigen Kräfte, bietet Klarheit und Orientierung und beugt Erkrankungen vor.

Modul I: “Magic Mind”

- **was du über deine Psyche wissen musst:** Grundlagen verständlich erklärt
- **dich selbst besser kennenlernen:** finde Zugang zu deinem inneren Gefühl
- **kreativ werden:** zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen** und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Achtsamkeit:** mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:** Practices für mehr Konzentration im Alltag

Modul II: “Power Mind”

- **was erfolgreiche Menschen anders machen:** Growth und Fixed Mindset verstehen
- **cool bleiben und einfach machen:** Körperübungen und Brain Hacks für's Gehirn
- **dein Gehirn verstehen:** neuropsychologische Grundlagen einfach erklärt
- **finde deine Superkraft:** entdecke deine persönliche Kraftquelle und bringe sie in den (Arbeits-) Alltag
- **stärke dein soziales Netz** und lerne, wie du durch positive Beziehungen dein mentales Wohlbefinden förderst

Modul III: “Master Mind”

- **das Meer der Möglichkeiten:** bist du Beobachter oder Schöpfer deines Lebens?
- **Glaubenssätze erkennen und Blockaden sprengen:** finde heraus, was dich zurückhält und mach Schluss damit
- **Körper und Geist verbinden:** lerne, wie dein Körper dir beim Denken und Fühlen hilft
- **werde die beste Version deiner selbst:** entdecke deine ganz persönlichen Kompetenzen und integriere sie bewusst
- **setze Ziele, reflektiere und starte durch**
- **der magische Abschluss:** Ritual und Zertifikat für deinen Erfolg

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Seminar (à 8 Stunden)

Modul I: einzeln buchbar

Module II und III: in aufbauender Reihenfolge buchbar

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flipchart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

