

Von Kopf bis Fuß und weit darüber hinaus

Seminare und Workshops 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



**Mag.ª
Martina
Pichler**

Seminare und Workshops für Privatpersonen

zum Thema Körper, Geist und Seele

**Einzelcoachings als Selbstfürsorge
Paarberatung für mehr Zufriedenheit**

Vorträge

rund um 's Thema „Mensch-Sein“

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 unterschiedliche Disziplinen des Bildungswesens.

In Wien studierte ich Sonder- und Heilpädagogik und arbeitete über 20 Jahre in Psychosozialen Einrichtungen. Daneben absolvierte ich das Psychotherapeutische Propädeutikum und schnupperte in die Philosophie hinein. Meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, vor allem aber meine langjährige Berufserfahrung ließen mich zur Expertin für Menschen in Krisensituationen und für Veränderungsprozesse werden.

Parallel dazu begann ich mich mit dem Wissen der alten Traditionen zu beschäftigen. Das befähigt mich heute, nicht nur die unterschiedlichen 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 – Seele – Geist

Burnout-Vorsorge

„Glückliche Mitarbeiter sind produktiver“ besagt eine Studie der Oxford-Universität, 2019.

Angestellte, die sich als glücklich einschätzten, erreichten eine um 13% höhere Arbeitsleistung.

Wenn Sie den Erfolg Ihres Unternehmens nicht dem Zufall überlassen wollen, investieren Sie in das Glück und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. So vergrößern Sie nebenbei den Erfolg Ihres Unternehmens und damit Ihr eigenes Glück!

Inhalte

- ein Gefühl dafür bekommen, was es heißt, ein Leben in Balance zu führen
- Achtsamkeit für das eigene Befinden erlangen
- Möglichkeiten zur individuellen Verbesserung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens im Sinne von „Gesunder Körper – Klarer Geist – Seele in Harmonie“ erarbeiten
- praktische und konkrete Tools zum Transfer in den Arbeitsalltag erhalten und Tipps zum Halten der „Glücksenergie“ bekommen

Seminarziel

- allgemeine Erhöhung des Energielevels und der Leistungskraft
- Burnout-Vorbeugung
- Erkennen von eventuellen ersten Burnout-Merkmalen und dem Finden von Verbesserungs- oder Lösungsmöglichkeiten
- weniger Krankenstände
- geringere Fluktuation
- glückliche und zufriedene Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



In Balance mit mir und anderen

Konfliktmanagement

Konflikte belasten und schwächen. Im Arbeitskontext vermiesen sie den Alltag und erzeugen Stress. Sie verhindern oftmals die positive Erledigung der Aufgaben und führen schlimmstenfalls zu Ausfällen oder Kündigungen.

Wie kommt es dazu? Bei einer 2019 unter Beschäftigten in Österreich durchgeführten Umfrage zu „Ursachen für Konflikte am Arbeitsplatz“ nannten 34,7 Prozent der Befragten Kommunikationsprobleme. An zweiter Stelle stand Stress.

Wie gehen Sie als Arbeitgeber mit Konflikten um? Was tun Sie, um Konflikte und Streitigkeiten nicht erst aufkeimen zu lassen bzw. wie reagieren Sie, wenn es bereits zu Unstimmigkeiten gekommen ist?

Inhalte

- einen theoretischen Einblick in das Entstehen und die Bedeutung von Konflikten erhalten
- die Erfahrung eines reifen Umgangs mit Konflikten erlernen und erfahren, dass ein Konflikt nicht das Ende der Welt bedeutet und möglicherweise sogar eine positive Komponente beinhalten könnte
- Strategien zur Lösungsfindung erarbeiten und praktische Erfahrungen durch Übungen im geschützten Raum machen können
- einfache Stress-Vermeidungs-Techniken und Strategien zur Alltags-Integration erlernen

Seminarziel

- Erlernen von Konfliktvermeidung und Konfliktbearbeitungsstrategien
- Steigerung des Wohlbefindens, der Motivation und der Leistung Ihrer Mitarbeiter
- Bewusstseinschärfung für positive und reibungslose Kommunikationsabläufe
- reduzierte Krankenstände
- geringere Fluktuation

**Mag.^a
Martina
Pichler**

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für alle Alters- und Berufsgruppen

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Mentales Trainingsprogramm für 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: “Mini Mind”

- Einführung in die Macht der Gedanken und die Kraft des positiven Denkens
- Vermittlung von Möglichkeiten, einen Zugang zu sich selbst zu erlangen
- einfache Entspannungs-Techniken zum Lösen von Stress und inneren Anspannungen
- “Brain Gym” für maximale Konzentration
- Kreativitäts-Techniken für mehr Ideen und Freude im Job
- soziales Kompetenz-Training zur Steigerung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens in der Gruppe

Modul II: “Magic Mind”

- das Geheimnis erfolgreicher Menschen – psychologische Grundlagen zur Wirkung des “Mindset” durch das Gesetz der Anziehung
- Phantasie-Reisen zum Finden der eigenen “Kraftquelle” und Transfer in den Alltag
- Body & Mind: einfache Körperübungen zur Entspannung und Aktivierung
- Trainieren von Aufmerksamkeits-Regulation für erfolgreiches Lernen und Tools zur Motivationssteigerung
- geistige Visualisierungs-Übungen zum Erreichen gesteckter Ziele
- Kommunikationstraining anhand der Spiegelneuronen-Gesetze für erfolgreiche Begegnungen

Modul III: “Mentale Power”

- das Meer der Möglichkeiten: neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur menschlichen Schöpferkraft
- Mini-Meditations-Einheit und einfache Yoga-Übungen zur Entspannung
- Möglichkeiten kreativen Ausdrucks zum Sichtbarmachen inneren Erlebens “in Farbe”
- Erkennen eigener Glaubens-Sätze zum Überwinden von Blockaden
- Erarbeiten konkreter Ziele, Reflexion, Planung
- Erleben von Gruppenpower zur Stärkung des Selbstwertes und des Gruppengefüges
- “magisches” Abschluss-Ritual und Zertifikat

Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Seminar á 8 Stunden

Modul I einzeln buchbar

Module II und III in aufbauender Reihenfolge buchbar

Durchführung von Mag.^a Martina Pichler

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

Mag.^a
Martina
Pichler



Wer kümmert sich um die Helfer?

Resilienz-Training für Beschäftigte in interaktiven Berufen

Die Arbeit am und mit dem Menschen hat in den letzten Jahren einen immensen Zuwachs erfahren. Während dabei das Wohl der Patienten oder Kunden im Zentrum steht, hängt die Gesundheit der "Interaktionsarbeiter" oft am seidenen Faden. Die Herausforderungen sind komplex und es ist davon auszugehen, dass die Arbeit mit enormen psychischen und physischen Anforderungen einhergeht. Menschen in helfenden Berufen haben oft sehr hohe Ideale und sind bereit, viel für eine gerechte und soziale Welt zu geben. Dabei vergessen sie oft auf sich selbst. Dieses Seminar begleitet die Teilnehmer auf der Reise zu sich selbst und gibt Anleitung zu mehr Wohlbefinden und Glück.

Inhalte

- **"Ich – Hier – Jetzt"**
Erspüren der eigenen Befindlichkeit und Erkennen von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche
- **"Ich – Du – Wir"**
Erarbeiten von ganzheitlichen Stress-Bewältigungs-Strategien und Erstellen eines persönlichen Resilienz-Modells
- **"Ich bin – Ich habe – Ich kann"**
Anleitung zum Bewusstwerden von vorhandenen äusseren Ressourcen, innerer Stärke und erworbenen Fähigkeiten
- **"Ich bin Ich"**
Suchen – Scheitern – Akzeptanz: Defizite als Kompetenzen wertschätzen und neue Chancen durch Reframing erkennen

Seminarziel

- lösungs-, ziel- und netzwerkorientierte Mitarbeiter, die flexibel und stressresistent auf Herausforderungen antworten,
- (besser) um ihr Potential wissen und dies in das Unternehmen einbringen
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen
- Information und Hilfe bei ersten Anzeichen von Burnout

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Beschäftigte in interaktiven Berufen jeden Alters

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Frauen-Power Power-Frauen

Frauen mussten sich in den männerdominierten Strukturen der letzten Jahrhunderte in vielen Bereichen ihren Platz schwer erkämpfen. Darunter litten nicht nur die Frauen selbst, sondern viele Aspekte des Weiblichen selbst wurden schwächer und gingen großteils verloren. Wir leben in einer Zeit des Wandels und der Gegensätze. Wenngleich die Digitalisierung der Welt noch nie so groß war wie heute, so ist auch der Ruf nach Menschlichkeit und Wärme unüberhörbar. Durch die Qualitäten des Weiblichen kann vieles wieder in Balance gebracht werden. Dazu braucht es die Stärkung der Frauen und die Wiederbelebung des Femininen in all seinen Facetten.

Inhalte

- **“I’m every Woman”**
Frauen im Wandel der Zeit und die Bedeutung für das aktuelle Leben
- **“Look inside Yourself”**
Selbstwahrnehmung durch Selbstzuwendung
Achtsamkeit als Tool
- **“Take the Chance”**
Selbstbewusstsein durch Selbststeuerung
Chancen aus dem Meer der Möglichkeiten erkennen und ergreifen
- **“Be the Captain, not the Sailor”**
Selbstwirksamkeit durch Selbstregulierung
Beobachterin oder Schöpferin?
- **“Follow your Heart”**
Selbstvertrauen durch Selbsterkenntnis
Bauch, Herz oder Hirn? Wer entscheidet?
- **“FE * MALE”**
Das Weibliche und das Männliche,
Dualität statt Polarität

Seminarziel

- Frauen, die ihre spezifischen Qualitäten selbstsicher und authentisch in Ihr Unternehmen einbringen und
- auch in schwierigen Situationen gute Entscheidungen treffen können
- ausgeglichene gemischte Teams, die einander produktiv ergänzen
- Prävention physischer und psychischer Erkrankungen

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für berufstätige Frauen jeden Alters

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

Materialien für Übungen werden zur
Verfügung gestellt

Max. 14 Teilnehmerinnen

Kosten auf Anfrage

Mag.^a
Martina
Pichler

