RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Seminare mit Persönlichkeit

RE-MIND©

Trainings Methode

Innovationen im Denken

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at

Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Seminarkurzüberblick

RE- MIND©
Trainings Methode

- **Mentales Training**
  Business- & Private-Energy
- **Verkaufen ist denkbar einfach**
  Die richtige Einstellung führt zum Erfolg
- **Mehr Zufriedenheit in meinem Job**
  Strategien für den Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz
- **Erfolgreich durch mehr Selbstvertrauen**
  Selbstvertrauen ist erlernbar
- **Wie Kommunikation perfekt gelingt**
  Die Kraft der richtigen Worte
- **Bewegend präsentieren**
  Gewinnen Sie Ihr Publikum mit perfekten Präsentationen
- **Gesundheit beginnt im Kopf**
  Die Macht der Gedanken
- **Work-Life-Balance**
  Gestalten Sie Ihr Leben lebenswert
- **Lebensziele – Lebensplanung**
  Erfolg ist planbar
- **Eigenmotivation**
  Weil Glück eben keine Glücksache ist

- **Individualthemen – Modulkombinationen**
  innovative Spezialseminare je nach firmenspezifischer Ausrichtung

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Mentales Training

Business- & Private Energy

Das Mentale Training setzt genau dort an, wo ein Großteil der Menschen am meisten Handlungsbedarf haben:

In der Optimierung der Gedanken- und Gefühlsprozesse.

Seit jeher benutzen Menschen ihre geistigen Fähigkeiten um Erlerntes umzusetzen. Täglich werden Hardfacts gelernt und der Versuch unternommen, diese richtig anzuwenden. Ein Großteil der Optimierungstools setzt demnach in der Ausübung an.

Mentales Training setzt jedoch dort an, wo Wissen implementiert und verarbeitet wird. Wie bei einem PC wird dabei nicht die ausführende Software sondern das Betriebssystem optimiert. Ein "Update" in Richtung Konstruktivität und Erfolgsdenken.

Jegliche Handlung die ein Mensch ausführt wird zuvor in einem Gedankenprozess erschaffen und folgt dann **Routinen** zur Umsetzung. Der Prozess des "Erschaffens" folgt dem Modell der **Nachahmung vorhandener Verhaltensmuster**, Einstellungen und Prägungen. Aktuelle Studien belegen, dass mehr als **drei Viertel** der Gedanken **destruktiven Ursprungs** sind und daher maßgeblich auf die Handlungen **Einfluss nehmen**.

Mentaltraining setzt genau dort an, wo die **Gedanken ihren Ursprung nehmen** und verhilft den Anwendern sich bewusst der **Konstruktivität** zu widmen und diese nachhaltig im Tagesverlauf zu integrieren. Verschiedenste Tools ermöglichen den Anwendern unliebsame Verhaltensmuster zu erkennen und auch aufzulösen sowie durch lukrativere Muster zu ersetzen.

Die Teilnehmer lernen im Mentalen Training mit den täglichen Situationen optimaler umzugehen. Sie lernen auch, wie sie sich selbst kontinuierlich optimieren können.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Das Mentale Training teilt sich in zwei Bausteine á 2 Tage:

Mentaltraining I - Gedankenkraft & Selbststeuerung

Mentaltraining II - Manifestationen & Zieloptimierungen

Seminarinhalte

Mentaltraining als Grundlage für Erfolg, Zufriedenheit und Wohlstand

Die geistigen Ressourcen erkennen und aktivieren

Die Kräfte "Unterbewusstsein", "Bewusstsein" und "Überbewusstsein -Intuition" erkennen

Die Kräfte "Unterbewusstsein", "Bewusstsein" und "Überbewusstsein -Intuition" nutzen

Ziele formulieren, Zielüberprüfung, Ziele sicher erreichen

Erkennen und nutzen der eigenen Kraftpotentiale

Meditationen (Entspannungstechniken)

Gedankendisziplin

Positives Denken

Der Schlüssel zum Umgang mit den eigenen Gefühlen

Das geistige Potential entwickeln und gewinnbringend nutzen

Den Glauben in die Selbstkompetenz stärken

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at

Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE-agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Verkaufen ist denkbar einfach

Die richtige Einstellung führt zum Erfolg

Dieses Seminar, wurde von einem Verkäufer für Verkäufer konzipiert. In diesem Training lernen die Teilnehmer die vielfältigen Aspekte des Verkaufes intensiv kennen.

Das Ziel der eintägigen Veranstaltung ist, Kundenkontakte effizienter zu nutzen. In dieser kurzen und sehr intensiven Zeit soll die nötige Sicherheit erlangt werden, um mit dem Kunden in einem professionellen Dialog zu treten, Vertrauen aufzubauen um ihn seriös zu beraten und an sich zu binden.

Dazu gehört unter anderem das Wissen, wie man eine positive Beziehungsebene schafft, angefangen bei der Körpersprache bis hin zum Einsatz einer bilderreichen und damit lebendigen Sprache, welche der Kunde versteht und ihn zu einer positiven Entscheidung gelangen lässt.

Hard-Facts und Tipps werden diesen intensiven Tag zu einem besonderen Tag machen. Kombiniert mit der I-SY©-Anwendung werden die Teilnehmer das Wissen regelrecht aufsaugen.

Konkrete Maßnahmen und Zielsetzungen am Ende des Seminars gewährleisten, dass der Erfolg nicht ausbleibt und jeder Teilnehmer seinen eigenen erfolgreichen Weg plant.

Seminarinhalte

Grundgesetze der Kommunikation
Körpersprachliche Inhalte
Kontaktphase ohne störende Einflüsse
Aktiv zuhören
Argumentations- und Fragetechniken
Einwandbehandlung
Gesprächsvorbereitung
Bedarfsermittlung
Nutzenorientiertes Verkaufen
Angebots- und Abschlußphase
Gesprächsanalyse

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Mehr Zufriedenheit in meinem Job

Strategien für den Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Bringen Sie mehr Schwung in Ihren Arbeitsalltag, indem Sie aktiv an Situationen herangehen, für welche Sie sich Verbesserungen wünschen.

Diese können beispielsweise sein

steigende Belastung
zuviel Arbeit die rasch erledigt werden muss
Zwischenmenschliche Unstimmigkeiten
unangenehme Tätigkeiten
Frust oder vieles andere mehr

Seminarinhalte

Analyse der eigenen Arbeitssituation
Work-Life-Balance
Selbstmotivation
Besserer Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen
Selbstorganisation
Besser mit der zur Verfügung stehenden Zeit umgehen können
Stressmanagement

Seminarziele

Durch bewusste Auseinandersetzung mit dem täglichen Arbeitsumfeld und der eigenen Einstellung dazu, erwerben Sie Fähigkeiten, mit Belastungen besser umzugehen und daher Freude an Ihrer Arbeit zu gewinnen.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Erfolgreich durch mehr Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist erlernbar

Ein erfülltes Leben erfordert Selbstvertrauen.

Wenn Sie Ihre Träume und Wünsche realisieren wollen, dann dürfen Sie sich den Herausforderungen stellen und für sich selbst eintreten.

Sie sollen lernen "Nein" zu sagen und sich trauen, etwas für sich selbst zu verlangen. Egal ob Sie einen neuen Job suchen, eine schwierige Aufgabe übernehmen oder Veränderungen in der Partnerschaft anstreben.

Mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erhöhen die Chancen Ihres Erfolges ganz wesentlich. In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam individuelle Strategien für ein gesteigertes Selbstvertrauen.

Wir sprechen über Hintergründe, falsche Überzeugungen und Wege das Selbstbewusstsein zu trainieren. Darüber hinaus lernen Sie Werkzeuge kennen, mit denen Sie sich selbst positiv beeinflussen und "coachen" können.

Seminarinhalte

Woher kommt Selbstvertrauen überhaupt
Selbstbewusstsein - Selbstwert - Selbstvertrauen - Selbstachtung
Immer selbst und sicher sein
Angst, Perfektionismus und Opferdenken
Wer bin ich - wohin will ich
Den Fokus ändern: Augenmerk auf Stärken lenken
Selbstsicher kommunizieren
Sich selbstsicher verhalten
Zur Tat schreiten – es einfach tun!

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Wie Kommunikation perfekt gelingt

Die Kraft der richtigen Worte

Das **RE-mind©** Kommunikationsmodell bietet für viele Arbeitsbereiche effektive Ansätze.

Wenn Sie wissen, wie Kommunikation funktioniert, haben Sie es in der Hand, die Qualität und die Ausrichtung Ihrer Gespräche zu beeinflussen und zu gestalten. Das verbessert Ihre Lebensqualität entscheidend, sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit anderen.

Mit frischer Motivation und Dynamik, sowie einem hohen Maß an Flexibilität und Wertschätzung gelingt es Ihnen immer öfter, auf erfolgreiches Verhalten als ständige Ressource in Ihrem Leben zugreifen zu können.

Sie entdecken altbewährte und vielleicht auch völlig neue Möglichkeiten und verändern mit zunehmender Leichtigkeit unliebsame Gewohnheiten. Ihr Gewinn daraus wird sich für Sie, in einem sich konsequent steigernden Selbstbewusstsein spürbar manifestieren.

Seminarinhalte

Die Grundlagen der Kommunikation
Die Grundannahmen – Erfolgreiche haben vieles gemeinsam
Instrumente der Kommunikation (Schrift, Sprache, Mimik, Gestik, etc.)
Vier Aspekte einer Nachricht (Schulz von Thun)
Frage- und Antworttechniken
Heikle Kommunikationssituationen
Feedback nutzen – die Chance, effizienter zu handeln
Der gute Draht – wie Sie exzellenten Kontakt aufbauen
Die Welt ist, wie wir sie erleben – Sind Sie der Regisseur Ihres Lebens?
Selbstcoaching – hilfreiche Methoden zur Selbstanwendung
Wohl gewünscht ist halb erreicht – wie Sie Ihre Ziele leichter erreichen

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Bewegend präsentieren

Gewinnen Sie Ihr Publikum mit perfekten Präsentationen

Ihre Persönlichkeit ist für eine erfolgreiche Präsentation entscheidend.

Eine klare und authentische Präsentation unter Einbezug des Publikums erfüllt die Erwartungen, erreicht die Ziele und schließt mit einer begeisternden Diskussion ab.

Machen Sie mehr als nur präsentieren, unterhalten Sie Ihr Publikum mit Tat und Witz und gewinnen Sie deren volle Aufmerksamkeit für Ihr Anliegen.

Seminarinhalte

Grundlagen der Präsentation (Idee, Weg, Ziel)
Präsentationstechniken (Gestaltungsprinzipien, Visualisierungsmethoden)
Verbale Kommunikation
Nonverbale Kommunikation
Das ABC der Unterhaltung
Improvisation
Umgang mit sich selbst

Seminarziele

Formulieren von Zielen und Inhalten einer Präsentation
Anwenden geeigneter Präsentationsmedien
Schaffen einer angenehmen Umgebung
Unterhalten mit Präsentationen
Sich Rollen nähern und sich in Rollen einleben
Erhöhen Ihrer Sensibilität für Ihr Publikum
Einbinden des Publikums

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE-agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Gesundheit beginnt im Kopf

Die Macht der Gedanken

Gesundheit oder Krankheit, Erfolg oder Misserfolg - **80% spielen sich im Kopf** - in unseren Gedanken - **ab**. Viele Menschen denken sich krank und erfolglos.

Destruktive Gedanken als tägliche Begleiter **verhindern jedoch Gesundheit**, **Zufriedenheit und Erfolg**. Wenn Sie selbst entscheiden und Ihre Lebensumstände eigenständig gestalten wollen, dann nutzen Sie die Gelegenheit, hier das Wichtigste zu diesem Thema zu erfahren. Denn Sie sind vermutlich auch der Meinung, **dass es da noch mehr gibt.**

Und das stimmt. Sehr viel mehr und vieles davon unterstützt die Menschen glücklicher, erfolgreicher, gesünder und zufriedener zu sein. **Warten Sie nicht ab**, **bis Sie Mentales Training brauchen.** Beginnen Sie Ihr Leben bewusst zu leben.

Lösen Sie sich aus hinderlichen Verhaltensmustern, erkennen Sie früh genug Kausalketten die Ihnen auf Dauer nicht gut tun. Lösen Sie es jetzt. Denn wenn Sie - wie viele Teilnehmer in Mentaltrainings - erst kommen wenn es "nicht mehr geht", dann ist es leider nicht mehr ganz so einfach, aus tief eingefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen.

Warum geht es Menschen immer wieder schlecht? Warum haben sie Probleme, Schwierigkeiten, ob im Beruf, in der Familie oder einfach nur mit sich selbst und mit den vielen Kleinigkeiten des Alltags? **Weil sie es nie besser gelernt haben.** Jeder versucht Situationen zu lösen so gut es geht und animiert damit auch andere Menschen es ähnlich zu tun. Doch nur ganz wenige haben "den Dreh" raus und wissen, wie es besser funktioniert.

Möchten Sie auch wissen wie es besser funktioniert?
Dann nutzen Sie einfach die Möglichkeit, dies in einem meiner Seminare zu erleben und diese wunderbare Erfahrung mit mir zu teilen.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Work-Life-Balance

Gestalten Sie Ihr Leben lebenswert

Das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben (Familie, Partnerschaft, Sport und Freizeit), wird immer mehr zu einem gesellschaftspolitischen Thema.

Burnout mit seinen destruktiven Auswirkungen auf die Lebensfreude, Erschöpfung und erhöhte Krankheitsanfälligkeit bei entsprechend verminderter Arbeitsleistung, ist nur eines von vielen Symptomen von Stress.

In diesem Seminar lernen Sie Stress besser zu managen und neue, selbstmotivierende Kräfte zu aktivieren. Anwender, die den wahren Ursachen auf den Grund gehen, finden sich wieder ausgeglichener und leistungsfähiger.

Die Lerninhalte können tief verankert und so für die Praxis nachhaltig genutzt werden.

Seminarinhalte

Reflektion, welche psycho-somatischen Reaktionen Stress-Symptome in Körper und emotionaler Sphäre erzeugen.

Ausgehend vom ermittelten Ist-Zustand bringen gezielte Übungen zur Intensivierung der Lebenskraft neue Energien für den Wandel.

Schlummernde Ressourcen in Körper und Vorstellungskraft werden erfolgreich aktiviert.

Abbau des "Self-Handicapping" und Verbesserung des "Stress-Handlings", durch autosuggestive Tiefenentspannung und befreiende atemtherapeutische Methoden, zur Stabilisierung von Stresstoleranz.

Physische - mentale - spirituelle Kraft: der Schlüssel für das Entwickeln und Erreichen einer erfolgreichen Vision.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Lebensziele - Lebensplanung

Erfolg ist planbar

Die meisten Menschen planen Ihren Urlaub genauer als Ihr Leben. Viel Zeit und Energie gehen verloren, weil Lebenspläne, Ziele und Prioritäten nicht definiert und umgesetzt werden.

Seminarinhalte

Was ist für mich wichtig im Leben?
Welche beruflichen und privaten Ziele verfolge ich?
Wie erreiche ich meine Ziele?
Wie kann ich mein Privatleben optimal auf meine berufliche Situation abstimmen?
Wie kann ich unnötigen Ballast abwerfen?

Seminarziele

Ziel- und Prioritätensetzung
Erkennen von Zeitdieben
Delegieren
"Nein" Sagen
Erlangung von Denkanstössen

In diesem Seminar werden Sie mit einigen einfachen Methoden des professionellen Zeitmanagements vertraut gemacht, aber vor allem soll es Ihnen Denkanstösse liefern, Ihre Lebens-Zeit-Planung zu erarbeiten und/oder zu überarbeiten.

Ob Sie einfache Tipps schnell und nachhaltig umsetzen oder einschneidende Änderungen in Ihrem Lebenskonzept vornehmen, Sie werden eines mit Sicherheit erreichen: **mehr Zeit zu haben um zu leben!**

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Eigenmotivation

Weil Glück eben keine Glücksache ist

Viele Menschen erleben sich weniger als Gestalter Ihres Lebens, sondern vielmehr als Opfer der Umstände. Sie haben das Gefühl, sich auf eingefahrenen Gleisen zu bewegen, auf der Stelle zu treten, eine Rolle zu spielen, die andere ihnen zugedacht haben. Kurz gesagt, sie sind mit ihrer aktuellen Situation gänzlich unzufrieden.

Was unsere Lebensumstände angeht, so dienen die so genannten "Sachzwänge" und die "Anderen" häufig als Ausrede, warum die eigenen Visionen nicht verwirklicht werden können. Der "innere Schweinehund" lässt unsere Träume mit nachstehenden Formulierungen wie Seifenblasen zerplatzen und uns fehlt die Energie, die Realisation unserer Träume tatkräftig anzupacken:

"Das klappt sowieso nicht".
"Ich würde ja gerne, aber ich hab einfach keine Zeit dafür".
"Ich muss zuerst an die Kinder denken".
"Das könnte schief gehen oder gefährlich werden".

Diejenigen, die sich trotzdem mutig in Richtung eines Zieles gemacht haben, verlieren dieses im Alltagstrubel irgendwo auf dem Weg wieder aus den Augen, geben nach Rückschlägen resigniert auf oder ihnen gehen nach und nach die Motivations- und Kraftreserven aus.

Das alles muss nicht sein. Oft liegt das Scheitern nur daran, dass wir unser Ziel nicht klar genug vor Augen hatten, nicht richtig formuliert haben, die konkrete Umsetzungsplanung mangelhaft bzw. nicht vorhanden war oder wir einfach nicht wissen, mit welchen einfachen Tricks man sich Motivations- und Durchhaltehilfen schaffen kann.

Genau das wollen wir in diesem Seminar lernen. Weil Glück eben keine Glücksache ist, sondern das Ergebnis von selbstverantwortlichem, entschiedenem Handeln.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400

RE agieren Businesstrainings

Seminare mit Persönlichkeit - Innovationen im Denken

Seminarinhalte

Grundlagen der Motivationstheorie
Bilanz ziehen - was mir wirklich wichtig ist
Erfolgreiches Stress-, Zeit- und Konfliktmanagement
Von "unzensierten" Träumen zu konkreten Visionen
Konkrete Ziele optimal formulieren
Energiequellen und Erfolgsstrategien für die Zielerreichung
Erfolgreiche Kooperation mit dem eigenen "inneren Schweinehund"
Stimmungsmanagement

Seminarziele

Der ureigenen Lebensvision auf die Spur kommen und Strategien erlernen, mit denen konkrete Ziele auch erreicht werden können.

Erkennen, wie schon kleine Änderungen der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Konflikten, Sorgen und Stress das persönliche Erleben, deutlich positiver gestalten.

RE-agieren Businesstrainings Schmiedkeller 16 A-5162 Obertrum **Web** www.RE-agieren.at
Mail RE-mind@RE-agieren.at **Mobil** +43 (0)676 3 400 400