

| LEHRGANG |

ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

FÜR EIN-PERSONEN-
UNTERNEHMER*INNEN

- Vom Wahnsinn zur Strategie -

NEU

AB SEPTEMBER 2020
AM INSTITUT
MENTAL ERLEBEN



INSTITUT FÜR
POTENZIALentfaltung

Lehrgang: Resilienz für EPU

KEY FACTS

Zeitraum: September 2020 – Februar 2021

Gestaltung: 13 Abendveranstaltungen + 6 Schwerpunkttage

Lehrgangsbeitrag: € 2.625,-

Lehrgangsort: Wien

Lehrgangsleitung: Mag.a Regina Swoboda / Mag. Paul Bischofberger

m^e

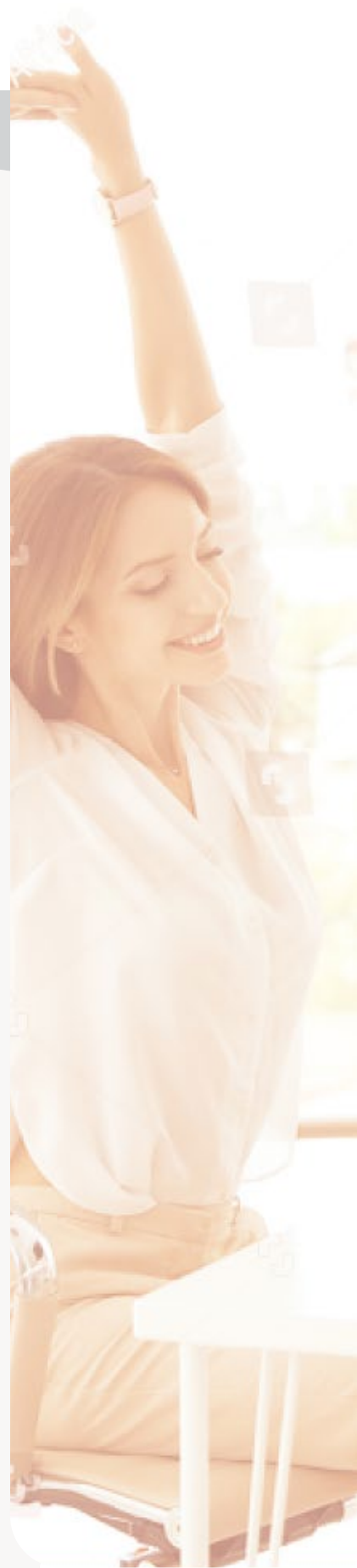
ERFOLGS- FAKTOR RESILIENZ

FÜR EIN-PERSONEN-UNTERNEHMER*INNEN

Sie führen Ihr eigenes Ein-Personen-Unternehmen und haben das unangenehme Gefühl, pausenlos bereit sein zu müssen? Sie laufen trotz freier Zeiteinteilung und möglicherweise bereits besuchter Zeitmanagementtrainings wie im Hamsterrad? Die Worte selbst und ständig spiegeln sich in Ihrem beharrlich hohen Arbeitspensum wider und Sie nehmen sich schon lange vor, den eigenen Stress zu reduzieren?

Dann könnte der Lehrgang "Erfolgsfaktor Resilienz für Ein-Personen-Unternehmer*Innen" Ihr Leben nachhaltig verändern.

m^e



ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

FÜR EIN-PERSONEN-UNTERNEHMER*INNEN

Im Rahmen dieser einzigartigen Ausbildung unterstützen wir Sie dabei

- erfolgreiche Strategien zu entwickeln, um sich als Mensch und Unternehmer*In in Balance zu halten,
- wahrnehmbar Ihre Widerstandsfähigkeit zu steigern,
- hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln
- Klarheit darüber zu gewinnen, wie Sie Ihre **Kraft und Ressourcen effizient und bewusster einsetzen**,
- **Auszeiten** so zu integrieren, dass diese einen maximalen Benefit für Ihre Widerstandskraft erzielen,
- auf die **eigenen Potenziale** zu achten & diese im Fokus zu halten und damit
- Ihr **Business nachhaltig zukunftsfit** zu gestalten.

m^e

ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

FÜR EIN-PERSONEN-UNTERNEHMER*INNEN

RESILIENZ bezeichnet die Fähigkeit, in schwierigen Situationen oder Lebensphasen wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz ist nicht angeboren, innere Widerstandskraft kann erlernt und trainiert werden. Ein Steigern der persönlichen Resilienzfähigkeit erhöht nachweislich die eigene Produktivität und Kreativität und reduziert Ausfallzeiten.

ORGANISATIONALE RESILIENZ ist in Zeiten hoher Dynamik, hoher Komplexität und radikaler Umbrüche eine zentrale Kompetenz für die langfristige Überlebensfähigkeit Ihres Unternehmens. Organisationale Resilienz ist also die Fähigkeit, Veränderungen wahrzunehmen, zukünftige Bedrohungen und Chancen zu erkennen und flexibel darauf zu reagieren.

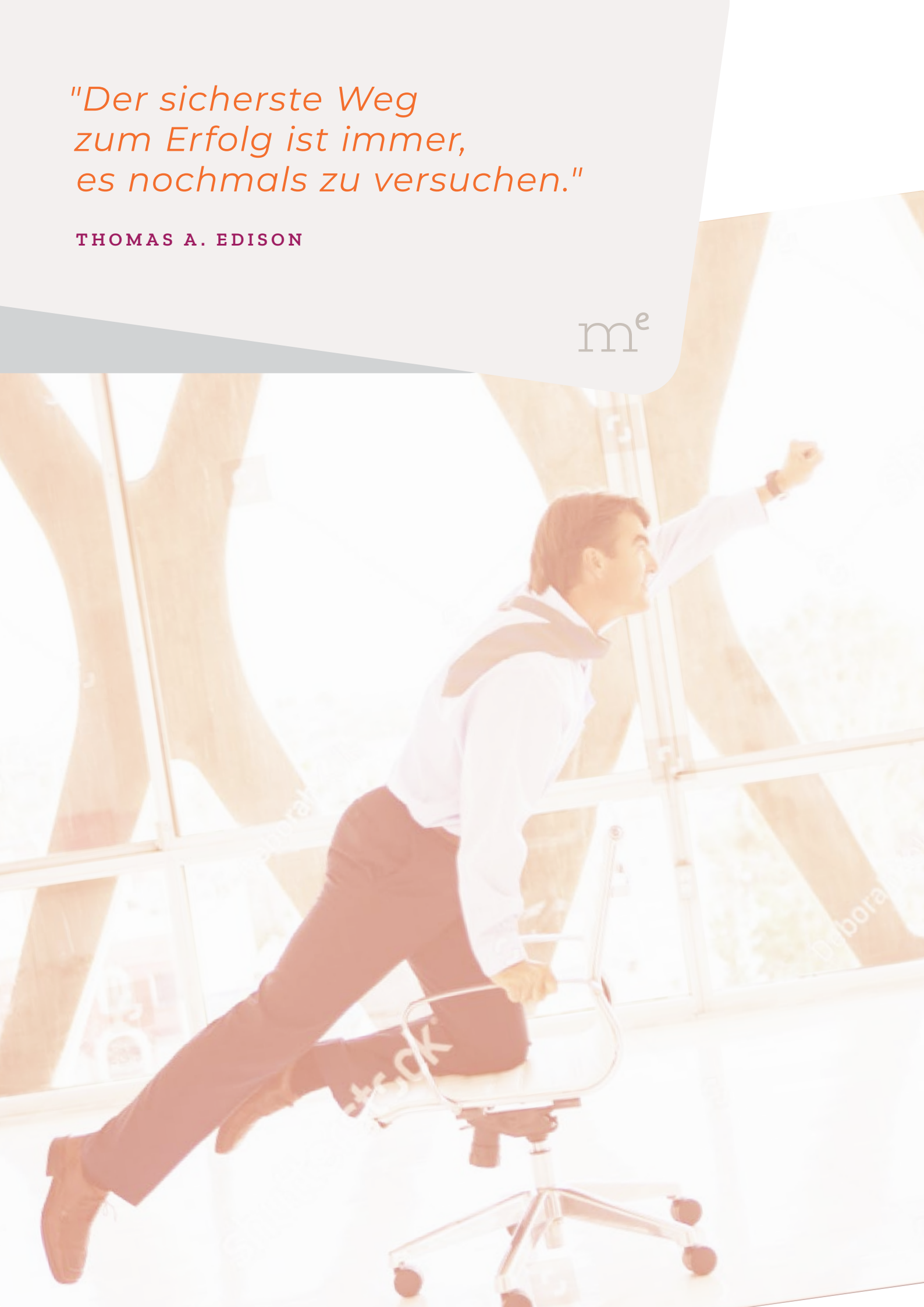
Im Rahmen dieses Lehrgangs lernen Sie verschiedene Ebenen und Kompetenzfelder der Resilienz kennen und wenden diese direkt auf Ihr eigenes Unternehmen an. Dabei richten Sie Ihren Fokus sowohl auf sich als Person als auch auf strategische Komponenten der Resilienz – und gehen mit praxistauglichen Werkzeugen direkt in die Umsetzung – alles im Sinne einer/ eines stabilen, langfristig ausgerichteten & erfolgreichen Unternehmer*In.

m^e

*"Der sicherste Weg
zum Erfolg ist immer,
es nochmals zu versuchen."*

THOMAS A. EDISON

m^e



ZIELGRUPPE

Mit diesem Lehrgang sprechen wir sprechen Menschen an, die als Ein-Personen-Unternehmer*Innen oder Kleinstunternehmer*Innen tätig sind und sich persönlich und unternehmerisch weiterentwickeln wollen, um trotz hoher Anforderungen selbst gut in Balance zu bleiben und das eigene Mindset sowie das eigene Business solide, resilient und zukunftsorientiert auszurichten.

VORAUSSETZUNG ZUR TEILNAHME AM LEHRGANG

- Berufliche Tätigkeit als Ein-Personen-Unternehmer*In oder Kleinstunternehmer*In im Ausmaß von mindestens 2 Jahren
- Persönliches Aufnahmegespräch mit Lehrgangsleitung



ECKDATEN

LEHRGANGSLEITUNG	Mag.a Regina Swoboda / Mag. Paul Bischofberger
GESAMTDAUER	6 Monate
START	25. September 2020
ENDE	17. Februar 2021
STRUKTUR	Berufsbegleitender Lehrgang mit gesamt 128 Lehr-Einheiten zu je 45 Minuten Davon 13 wöchentliche Abendeinheiten (immer mittwochs von 18h – 21h), sowie 6 Praxis- bzw. Intensivtage
ORT	Je nach Gruppengröße: 1160 Wien, Sprengersteig 2 oder 1020 Wien, Flossgasse 9
PREIS/PERSON	€ 2.625,- inkl. 20% USt.
INFO-ABENDE	25. 03. 2020, 11. 05. 2020, 24. 06. 2020 jeweils von 18:30 – 20h 1160 Wien, Sprengersteig 2

Die Termine der Abendeinheiten und Intensivtage finden Sie in der Modulbeschreibung auf den folgenden Seiten.



UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK

MODUL 01 | EINSTIEG & PERSÖNLICHE KOMPETENZ I

Definition Organisationale Resilienz, Methodik & Ziele // Abgrenzung zu anderen Konzepten (BGM, Stressprävention etc.) // Risiko- und Schutzfaktoren der Resilienz // Rollenklarheit als EPU – Abgrenzung zur Privatperson // Hilfreiche und hinderliche Antreiberdynamiken

TERMINE: 25./26.09.2020 (INTENSIVTAGE)

MODUL 02 | PERSÖNLICHE KOMPETENZ II

Die 4 Brillen als Unternehmer*In // Werte als Mensch und Unternehmer*In // Persönliche Kern-Glaubenssätze // Auswirkungen von Denkmustern auf Weltbild / Leben / Verhaltensweisen // Lebens-Balance Modell // Kriterien der Erholungs- und Leistungswelt // Achtsamer Tagesablauf // Gehirngerechtes Arbeiten

TERMINE: 07.11.2020 (PRAXISTAG) | 30.09.2020 |
07.10.2020 | 14.10.2020 | 21.10.2020

MODUL 03 | HANDLUNGSKOMPETENZ

Kernelemente der Selbstwirksamkeit // Eigenverantwortung als Schlüssel zum Erfolg // Dynamisches Selbstbild: Veränderbare / unveränderbare Welt // Mein persönlicher Stärkenkompass // Kreative Problemlösungstechniken // Gehirngerechte Zielearbeit // Erfolgsorientierter Umgang mit dem Scheitern

TERMINE: 11.11.2020 | 18.11.2020 | 25.11.2020 | 02.12.2020 | 05.12.2020 (PRAXISTAG)

m^e

UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK

MODUL 04 | SOZIAL-KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ

Potenziale von Beziehungen und Netzwerken // Konkurrenz vs. Kooperation // Soziale Kompetenz im (Kunden-)Gespräch // Grenzen setzen-wahren-öffnen // produktives Konfliktmanagement

TERMINE: 09.12.2020 | 13.01.2021 | 20.01.2021 | 27.01.2021

MODUL 05 | FELD- UND FACHKOMPETENZ/PRAXISTAGE

Überprüfung meines Unternehmens am Markt // Schlüsselfaktoren effektiver Positionierung // erfolgreiches und zielorientiertes Online Marketing // Wirtschaftliche Ausrichtung für EPU's // Business Planung & Resilienz

TERMINE: 12./13.02.2021 (PRAXISTAGE) | 17.02.2021

m^e

*Nichts ist entspannender, als
das anzunehmen, was kommt.*

DALAI LAMA

m^e



IHRE HAUPTVORTRAGENDEN & TRAINER*INNEN



MAG.A REGINA SWOBODA |

LEHRGANGSLEITUNG & INSTITUTSLEITUNG

AUSBILDUNGEN: Studium Marketing & Sales (FH Wien) Akademische psychosoziale Beratung (ARGE Wien), Ausbildung zum Integral Systemics Coach ((IS Wien), Zertifizierte Fachtrainerin, Dipl. Mental-Trainerin/Mental-Coach, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin

BERUFSERFAHRUNG: Selbständige Trainerin & Coach seit 2011, Expertin im Bereich Train-the-Trainer, Eigentümerin und Geschäftsführerin von Institut MENTAL ERLEBEN

ARBEITSSCHWERPUNKTE: Psychosoziale Beratung, Mentaltraining & Beratung in den Bereichen Mentale Stärke, Resilienz und Selbstführung, Lehrtrainerin



MAG. PAUL BISCHOFBERGER |

LEHRGANGSLEITUNG

AUSBILDUNGEN: Studium der Psychologie// Familien-, Organisations- und Strukturaufstellung (TiP Institut Wien) // Ausbildung als Businesscoach (E.S.B.A. Wien) // Ausbildung zum Systemischen Organisationsberater (Fritz B. Simon, Berlin) // Ausbildung zum Resilienztrainer und – Coach (HBT Akademie Deutschland)

BERUFSERFAHRUNG: Selbständiger Berater, Trainer & Coach seit 2001 //Eigentümer & Geschäftsführer der TEAM|Manufaktur GmbH (2010)

ARBEITSSCHWERPUNKTE: Führungskräftecoaching & Konfliktmanagement // Beratung u/o Moderation von Strategie-, Teamentwicklungs-, Prozess- und Performanceoptimierungsprozessen // Lehrtrainer

m^e

IHRE TRAINER*INNEN



DR. BERND HUFNAGL |

TRAINER HIRNFORSCHUNG & NEUROBIOLOGIE

AUSBILDUNGEN: Studien der Biologie und Medizin (Schwerpunkte: Neurobiologie, Hirnforschung und Verhaltensbiologie)

BERUFSERFAHRUNG: 17 Jahre Erfahrung in der Beratung, Implementierung, Organisation und Evaluierung professionellen betrieblichen Gesundheitsmanagements in national und international tätigen Organisationen. 10 Jahre Hirnforschung an der Universität (Schwerpunkt: Emotionen und Gedächtnis)

ARBEITSSCHWERPUNKTE: Dozent am Management Center Innsbruck (MCI), Keynote-Vorträge, Kongressvorträge und Dinerspeeches im In- und Ausland



CORNELIA DAL SASSO |

TRAINERIN MARKENAUFBAU & POSITIONIERUNG

AUSBILDUNGEN: Unternehmensberaterin, Coachingausbildung an der Jelinek Akademie, Universitätslehrgang Werbung & Verkauf, WU, Gender & Managing Diversity zertifiziert

BERUFSERFAHRUNG: Seit 2012 selbstständig als Markenstrategin, Coach & Trainerin, Führungserfahrung, 22-jährige int. Laufbahn mit den Schwerpunkten strategische Beratung, Training, Marketing & Kommunikation

ARBEITSSCHWERPUNKTE: AndersFaktor® - mehr als nur ein USP, Markenkern & Unternehmenswerte, Markenaufbau & Positionierung, Personal Branding, Produktentwicklung mit Willhaben-Faktor

m^e

IHRE TRAINER*INNEN



DR. RAINER HAUDE |

TRAINER

ARBEITSSCHWERPUNKTE: Experte für Finanzen, Rechnungswesen und Steuern, Inhaber Haude electronica, Mitglied des Netzwerkes unternehmercoach.com



MAG. RITCHIE PETTAUER |

TRAINER

ARBEITSSCHWERPUNKTE: Experte für strategische Online Kommunikation, Executive Coach, Lektor an der Universität Wien, Blogger (datenschmutz.net) und Keynote Speaker

IHRE VORTEILE BEI UNS

- Qualität und Professionalität durch hoch kompetente und praxiserfahrene Vortragende
- Ausführliche Ausbildungsunterlagen
- Eingehen auf individuelle Fragestellungen und unterschiedliche Anwendungsbereiche
- Umsetzungsorientiertes und intensives Arbeiten mit maximal 24 Teilnehmer*Innen
- Angenehme und persönliche Atmosphäre in Grünlage

Für alle weiteren Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter **06991 581 6223**, per E-Mail an praxis@mentalerleben.at und auch persönlich an den Informationsabenden zur Verfügung.



ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ FÜR EIN-PERSONEN-UNTERNEHMER*INNEN

Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung per Post oder eingescannt per Email an praxis@mentalerleben.at

Frau Herr Titel:

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon/Mobil:

E-mail:

Geburtsdatum:

- Abweichende Rechnungsadresse (bitte per E-Mail an praxis@mentalerleben.at)
- Hiermit melde ich mich verbindlich für den Lehrgang EPU Resilienz 2020/2021 an.

Konditionen (Zahlungsvereinbarung bitte ankreuzen)

- Gesamtbetrag (Einmalzahlung) € 2.625,- (inkl. Ust)
- 2 Teil-Raten € 1.350,- (inkl. Ust)
- 6 Teil-Raten/Modul € 460,- (inkl. Ust)

Frühbucherbonus: € 200,- Rabatt bis 30.06.2020

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Nach Rechnungserhalt überweisen Sie bitte die gewählte Zahlungsform unter Angabe Ihres Namens und der Rechnungsnummer. Damit ist der Ausbildungsplatz für Sie verbindlich reserviert.

Anmelde-/Zahlungsbedingungen:

Angebot/Anmeldung

Ihre Anmeldung ist möglichst frühzeitig zu entrichten. Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald sie von uns schriftlich per E-Mail oder per Post bestätigt wird. Sollte danach die erforderliche und vertraglich vereinbarte Zahlung nicht fristgemäß eintreffen, behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Konditionen

Die Kursgebühren bei öffentlichen Seminaren verstehen sich pro Teilnehmer*In. In den Gebühren sind sämtliche Seminarunterlagen sowie die Leistungen der Trainer*Innen enthalten. Die Seminargebühren sind—vorbehaltlich einer anderen Vereinbarung zwischen Institut und Teilnehmer*In—bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn zu entrichten.

Absagen/Stornierungen

Sie haben die Möglichkeit unter bestimmten Voraussetzungen von dem Vertrag zurückzutreten (Storno). Nach erfolgter Anmeldung und bis zu 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn werden unabhängig der erfolgten Ratenvereinbarung 50% der Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt. Ab einer Stornierung von 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt. Bei einem von Ihnen veranlassten Abbruch einer bereits laufenden Ausbildung bzw. Seminar wird die Ausbildung bzw. das Seminar vollständig in Rechnung gestellt. Im Krankheitsfall oder wegen sonstiger Verhinderungen kann der Stoff mit Unterstützung des Institutes nachgeholt werden.

Kursunterlagen/Copyright

Alle Rechte an Seminarunterlagen, Vervielfältigungen und Nachdrucken, auch auszugsweise liegen bei mental erleben.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die gültige Version der allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website www.mentalerleben.at – außerdem auf Anforderung erhältlich.

Wie sind Sie auf diese Ausbildung aufmerksam geworden?

Ort, Datum, Unterschrift



INSTITUT FÜR POTENZIALENTFALTUNG

Mag. Regina Swoboda
Sprengersteig 2, 1160 Wien
www.mentalerleben.at

INSTITUT FÜR
POTENZIAL
entfaltung

Tel. +43 699 15816223 | praxis@mentalerleben.at
Bankverbindung: IBAN AT28 - 1400 - 0050 - 1023 - 3960