

| LEHRGANG |

# ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

FÜR EIN-PERSONEN-  
UNTERNEHMER\*INNEN

- Vom Wahnsinn zur Strategie -

NEU

AB OKTOBER 2020  
AM INSTITUT  
MENTAL ERLEBEN

 **TEAM** | Manufaktur



INSTITUT FÜR  
POTENZIALentfaltung

# Lehrgang: Resilienz für EPU

# KEY FACTS

Zeitraum: Oktober 2020 – März 2021

Gestaltung: 12 Abendveranstaltungen (Online) + 7 Schwerpunkttage (Präsenz)

Lehrgangsbeitrag: € 2.800,- exkl. USt

Lehrgangsort: Wien

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

m<sup>e</sup>

WENN NACH DER KRISE VOR  
DER KRISE IST ...

# ERFOLGS- FAKTOR RESILIENZ

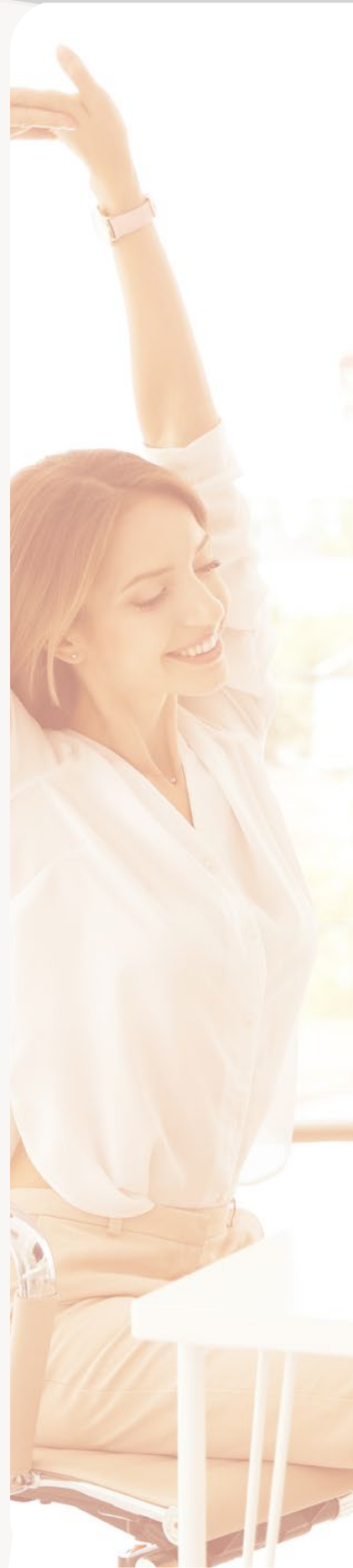
FÜR EIN-PERSONEN-UNTERNEHMER\*INNEN

Gerade unter den Ein-Personen-Unternehmen gibt es wohl keines, das von Corona nicht betroffen ist — aber nicht jeder / jede Unternehmer\*In ist gleichermaßen getroffen.

In der Art und Weise, wie Unternehmer\*Innen mit der Krise und all ihren Folgen umgehen und nach wie vor umgehen, zeigt sich deren RESILIENZ — auf psychisch / mentaler wie auch auf wirtschaftlich / strategischer Ebene. Resilienz beschreibt ja die Fähigkeit eines Organismus, Krisen gut zu überstehen, manchmal sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Und Resilienz, insbesondere unternehmerische Resilienz, ist nicht angeboren. Sie ist erlernbar. Und sie ist steigerbar.

Sie haben das Bedürfnis, Ihre mentalen und unternehmerischen Strategien im Umgang mit Krisen zu überprüfen? Sie haben in den letzten Wochen oder Monaten nach mentalen und unternehmerischen Tools gesucht, die Sie für herausfordernde Zeiten rüsten und vor einem Existenzverlust bewahren können? Sie haben den Wunsch, Ihre Kompetenzen in Krisen oder schwierigen Phasen zu erhöhen?

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



# 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<sup>e</sup>

# 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.

Wir erleben gerade Tage unglaublich hoher Dynamik, hoher Komplexität und radikaler Umbrüche. Und in solchen Zeiten ist **ORGANISATIONALE RESILIENZ** die zentrale Kompetenz, die das Überleben Ihres Unternehmens ermöglicht. Wir sprechen von der Fähigkeit, auf die Bedrohungen rasch, adäquat und zukunftsorientiert zu reagieren, vielleicht sogar die eine oder andere Chance zu erkennen und diese flexibel zu nutzen.

Im Rahmen dieses Lehrgangs setzen wir uns mit den verschiedenen Ebenen und Kompetenzfeldern der Resilienz auseinander und wenden diese direkt auf Ihr eigenes Unternehmen an. Dabei richten Sie Ihren Fokus sowohl auf sich als Person als auch auf die strategischen Komponenten der Resilienz — und gehen mit praxistauglichen Werkzeugen direkt in die Umsetzung — alles im Sinne einer / eines stabilen, langfristig ausgerichteten & erfolgreichen Unternehmer\*In.

m<sup>e</sup>

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

THOMAS A. EDISON

m<sup>e</sup>



## 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

<b>LEHRGANGSLEITUNG</b>	Mag.a Regina Swoboda / Mag. Paul Bischofberger
<b>GESAMTDAUER</b>	6 Monate
<b>START</b>	30. Oktober 2020
<b>ENDE</b>	03. März.2021
<b>STRUKTUR</b>	Berufsbegleitender Lehrgang mit 12 wöchentlichen Abendeinheiten (Online), sowie 7 Praxis- bzw. Intensivtagen (Präsenz)
<b>ORT</b>	Je nach Gruppengröße: 1160 Wien, Sprengersteig 2 oder 1020 Wien, Flossgasse 9
<b>PREIS/PERSON</b>	€ 2.800,- exkl. 20% USt.
<b>INFO-ABENDE</b>	24.06.2020 Online über Videokonferenz, 11.08.2020 Online über Videokonferenz, 15.09.2020 im Institut MENTAL ERLEBEN 1160 Wien, Sprengersteig 2 jeweils von 18:30 – 20h

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

Standortbestimmung Corona und Ich // 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: 30.10.2020 | 31.10.2020 | (INTENSIVTAGE PRÄSENZ)

## 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

TERMINE: 04.11.2020 | 11.11.2020 | 18.11.2020 | 25.11.2020 | (ABENDEINHEITEN ONLINE)

## MODUL 03 | HANDLUNGSKOMPETENZ

Strategische Ausrichtung der Organisation in Zeiten von Corona // 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 // Gehirngerechtes Arbeiten

TERMINE: 27.11.2020 (PRAXISTAG PRÄSENZ GASTREFERENT DR. BERND HUFNAGL) | 28.11.2020 (PRAXISTAG PRÄSENZ UNTERNEHMENSSTRATEGIE) | 02.12.2020 | 09.12.2020 | 13.01.2021 | 20.01.2021 (ABENDEINHEITEN ONLINE) | 23.01.2021 (PRAXISTAG PRÄSENZ GASTREFERENTIN CORNELIA DAL SASSO) |



# 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 // Praktische Erkenntnisse der Spieltheorie

TERMINE: 27. 01. 2020 | 10. 02. 2021 | 17. 02. 2021 | 24. 02. 2021 |  
(3 ABENDEINHEITEN ONLINE, 1 PRÄSENZ)

## 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: 26. 02. 2021 (PRAXISTAG PRÄSENZ GASTREFERENT DR. RAINER HAUDE) |  
27. 02. 2021 (PRAXISTAG PRÄSENZ GASTREFERENT MAG. RITCHIE PETTAUER) |  
03. 03. 2021 (ABSCHLUSSABEND)

m<sup>e</sup>

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

DALAI LAMA

m<sup>e</sup>



# 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<sup>e</sup>

# 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 Dinnerspeeches 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<sup>e</sup>

# IHRE TRAINER\*INNEN



DR. RAINER HAUDE |

## TRAINER FINANZ- UND BUSINESSPLANUNG

**AUSBILDUNGEN:** Studium der Rechtswissenschaften

**BERUFSERFAHRUNG:** 1999 Gründung von haude electronica und weitere Unternehmen im IT-Bereich wie dvo Software und ProSaldo.net. Coach für Unternehmer mit der Spezialisierung auf das Thema Finanzen und Persönlichkeit

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



MAG. RITCHIE PETTAUER |

## TRAINER DIGITALE KOMMUNIKATION

**AUSBILDUNGEN:** Studium der Kommunikationswissenschaften / Politikwissenschaften

**BERUFSERFAHRUNG:** seit 1995 Experte digitaler Kommunikation, 2002 Gründung des Beratungs-Unternehmens pnc – pettau.net Consulting. Seit 2006 Blogger auf datenschmutz.net

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Experte für digitale Kommunikation, Online Strategie Berater, Keynote Speaker, Lektor an der Universität Wien, Blogger (datenschmutz.net), LinkedIn Coach

m<sup>e</sup>

## 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

Für alle weiteren Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter **06991 581 6223**, per E-Mail an [praxis@mentalerleben.at](mailto: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](mailto: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](mailto:praxis@mentalerleben.at))
- Hiermit melde ich mich verbindlich für den Lehrgang EPU Resilienz 2020/2021 an.

## Konditionen (Zahlungsvereinbarung bitte ankreuzen)

- Gesamtbetrag (Einmalzahlung) € 2.800,- exkl. Ust
- 2 Teil-Raten € 1.428,- exkl. Ust
- 5 Teil-Raten/Modul € 580,- exkl. 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](http://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](http://www.mentalerleben.at)

INSTITUT FÜR  
POTENZIAL  
entfaltung

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