

TRAINING

# GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

## Gedanken leichter & bewusst gestalten

**Deine Gedanken und Emotionen begleiten dich 24/7!  
Gestaltest du bereits bewusst oder glaubst du noch  
daran, dass Veränderungen in deinem Leben immer  
schwierig sind?**

Unser Körper reagiert 1:1 auf unsere Gedanken und auch auf Vorstellungen von Situationen im Leben – beruflich wie privat. Demnach ist sowohl unser Verstand als auch unser Körper eine mächtige Ressource, wenn es darum geht, unser Leben bewusst und gesund zu gestalten. Aus der Kindheit folgten Prägungen, die uns eher dazu veranlassen, einzig „aus dem Kopf“ zu leben und uns mit der Gedankenwelt zu identifizieren. In diesem Vortrag bzw. Workshop vermitteln wir dir aktuelles Wissen aus der Emotionsforschung sowie Kenntnisse aus dem Körperbewusstseinstaining und zeigen Dir neue Tools für den Umgang mit herausfordernden Situationen. Insbesondere gehen wir auf spezifische Emotionen und damit verbundene Körper-Auswirkungen ein. Das wird dir helfen, deine Selbstkompetenz zu stärken und einen spielerischen und leichteren Zugang zu beruflichen Alltagssituationen zu gewinnen.

## FÜR WEN?

- Führungskräfte | Teamleiter:innen
- Nachwuchs-Führungskräfte
- Angestellte aus allen Unternehmensbereichen
- Alle, die mehr erfahren wollen, wie wir ticken

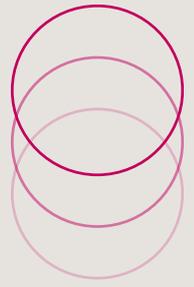


### KONTAKT

DR. ANGELA HUEMER  
TELEFON: +43 664 53 41 135  
MAIL: [OFFICE@ANGELA-S-COACHING.AT](mailto:OFFICE@ANGELA-S-COACHING.AT)

MANFRED RAUCHENSTEINER  
TELEFON: +43 676 522 00 72  
MAIL: [INFO@RAUCHENSTEINER.AT](mailto:INFO@RAUCHENSTEINER.AT)

# ZIELE | INHALTE



- Stärkung deiner Selbstkompetenz & Selbstwirksamkeit - damit deiner glücklichen Gefühle
- Schritte und Wege zu einem bewussteren Umgang mit deinen Gedanken und Emotionen
- Wertvolle Informationen über das Zusammenspiel von Gedanken und Körperreaktionen - Umgang mit "Stress"
- Up-to-date Know-How zu spezifischen Emotionen und damit verbundenen Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit
- Einfache Tools, die leicht umsetzbar sind - beruflich wie privat

## METHODEN

- Input und Know-How zu Haltung, Gedankensteuerung und Mindset
- Einzel- und Kleingruppenübungen - Erprobung leicht umsetzbarer Tools
- Praxisbezug zu aktuellen Herausforderungen im (beruflichen) Alltag
- Lösungsarbeit an konkreten herausfordernden Situationen
- Begleitung und Training mit Struktur, Prozess und Humor

## RAHMEN UND KOSTEN

### **Aufbau und Dauer:**

als Kurz-Workshop (halber Tag) oder auch in Kombi mit Tages-Setting individuell gestaltbar

**Max. Teilnehmerzahl:** 16

**Seminarort:** Nach Vereinbarung mit dem Auftraggeber (Raumkosten werden vom Auftraggeber übernommen)

### **Kosten:**

nach Vereinbarung

### **Allgemeines:**

Die Preise sind netto zzgl. 20% MwSt. und beinhalten Seminarunterlagen und Flipchartprotokolle, die der Personalabteilung und den Teilnehmern digital per Email zur Verfügung gestellt werden.

Anfallende Reisekosten des Trainers werden extra berücksichtigt (KM-Geld = € 0,80/km). Benötigte Nächtigungen des Trainers werden laut Beleg verrechnet.

TRAINING

# GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

Gedanken leichter & bewusst gestalten

## TRAINER:



### Dr. Angela Huemer

- Betriebswirtin mit Fokus aufs WESENTliche.
- Seminare und Beratung.
- Systemisch-lösungsorientiertes Coaching. Konfliktlösungssessantial nach Syst.
- Fachgebiet: Erfahrungsbasierte Coaching-Interventionen und Beratung.
- Langjährige Erfahrung in: Projekt- und Change Management, Persönlichkeitsentfaltung. Teamführung und -moderation.
- Körperbewusstsein. Shiatsu-Professional.

#### KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

DR. ANGELA HUEMER  
TELEFON: +43 664 53 41 135  
MAIL: OFFICE@ANGELA-S-COACHING.AT



### Manfred Rauchensteiner

- Emotionstrainer. Glücksforscher. Wissensentwickler.
- Speaker und Keynotes.
- Bestseller-Autor.
- Mentor der Akademie für Potentialentfaltung von Gerald Hüther.
- Vortragendes Mitglied des Insituts für Europäische Glücksforschung.

#### KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

MANFRED RAUCHENSTEINER  
TELEFON: +43 676 522 00 72  
MAIL: INFO@RAUCHENSTEINER.AT