Monika Herbstrith-Lappe
Tiefgründige Erfahrungsschätze

Zum Thema:

Alle Trendforscher sind sich einig: noch schneller und dynamischer wird unser Leben – beruflich und privat. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Immer mehr Hüte sollen Platz auf unserem Kopf finden. ***Wie kann man die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren?***

Zeit ist Geld, ist eine äußerst oberflächliche, materialistische Betrachtung. Bei genauerem Hinsehen ist Zeit vor allem Ihr Leben – vor und nach dem Feierabend. Ging es bisher vor allem darum, Privates und Berufliches abzugrenzen, so besteht jetzt eine große Chance darin, die Synergien zwischen privatem und beruflichem Leben zu nutzen. Im privaten Lebensmanagement gewonnene Kompetenzen können häufig auch beruflich sehr nutzbringend eingesetzt werden und umgekehrt. ***Auch Arbeitszeit soll sinnvolle Lebenszeit sein. Lebensqualität ist ein Freizeit- und Berufsthema.***

Glück ist eine Fähigkeit. Lebensfreude ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Beziehungen lassen sich gestalten. Vorausgesetzt man beginnt bei sich selbst, achtet auf eine lösungsorientierte Kommunikation und widersagt der Versuchung Andere ändern zu wollen. ***Auf freudiger Basis lassen sich Erfolge mit mehr Leichtigkeit erzielen***.

Zurzeit stellt die Hirnforschung unser Menschenbild auf den Kopf. Nutzen Sie die Macht der Emotionen und des Unbewussten! Im Leistungssport ist Mentaltraining schon lange eine tragende Säule des Erfolgs. Die private und berufliche Rollenvielfalt zu jonglieren ist einem sportlichen Mehrkampf durchaus ebenbürtig.
Mit klugem Hirnmanagement kann man bei gleichem oder weniger Einsatz viel mehr bewirken.

Ihr Interesse geweckt?
Setzen Sie sich doch bitte mit uns in Verbindung!

Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH
Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien • Tel.: ++43/1/29 29 503
wirkung@impuls.at • www.Impuls.at • www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

Vom Stress in den Flow

Aufblühen statt Ausglühen

Training mit

Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe

Trainer of the Year
2006 sowie jährlich von 2010 bis 2022
Excellence-Award 2008 / Best of the Best 2009
Gewinnerin Speaker Slam 2020
www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

am 12.4.2022 (Start: 10:00 Uhr)
und 13.4.2022 (Ende: 14.00 Uhr)
im **Hotel Retter am Pöllauberg**,
einem Ort zum Genuss mit allen Sinnen

Ihre Trainerin

Foto: Andrea Klem

Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe,

Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh" sowie „Tauchen im Ozean des Lebens".

Geschäftsführerin Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH, High Performance Coach, Keynote Speaker, Top-Trainerin, Management Consultant

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven" Welt der Zahlen und der „subjektiven" Sicht der Menschen spezialisiert.

Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports bis zur Herzensbildung. So erschließt sie neue Perspektiven und erweitert den Handlungshorizont.

Als Gründungs-Vorständin des Club Max Reinhardt Seminars nutzt Sie Methoden der Theater-Regie- und -Ensemble-Arbeit für High Performance-TEAMs im Business.

Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunde Leistungsstärke zu entwickeln.

Als Mutter von 2 Kindern gehört es zu ihren methodischen Prinzipien, die Synergien zwischen den Erfahrungen des privaten Lebensmanagements und dem Meistern beruflichen Herausforderungen bewusst zu nutzen.

Ihre Investition

€ 495,- pro TeilnehmerIn

Wenn Sie sich als Paar oder Gruppe anmelden:
€ 420,- pro TeilnehmerIn

Firmenzahler exkl. MWSt. , Privatzahler inkl. MWSt.
inkl. Skripten und Ergebnisprotokollierung jedoch exkl. Hotelkosten

Die Hotelkosten sind direkt im Hotel Retter www.retter.at zu bezahlen:
Seminarvollpension
im Blüten-Blätter-Einzelzimmer zu € 276,-- pro Person
Tagesgäste € 125,-- pro Person
(inkl. Mittag- & Abendessen am 1. Tag und Mittagessen am 2. Tag)

Ihre Anmeldung

Bitte bis 4.4.202 s4chriftlich unter wirkung@impuls.at

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Absage weniger als 4 Wochen vor dem Trainingstermin eine Stornogebühr von 50 % und bei Absage nach dem Anmeldeschluss eine Stornogebühr von 80 % anfällt.

Wir behalten uns vor, dieses Training bei zu geringer Teilnehmer:nnenzahl bis 4.4.2024 abzusagen.

Themenschwerpunkte:

- **Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz: kluges Hirnmanagement macht's möglich**
  - ~ Die Kraft von beherzten Visionen und attraktiven Zielen nutzen
  - ~ Wichtig vor dringend: das Wesentliche zuerst
  - ~ Durch Eigenmotivation die Leistungsstärke fördern
  - ~ Mit Selbst-Bewusstsein die individuellen Stärken entfalten
  - ~ Aus (Teil-)Erfolgen lernen und Energie schöpfen
  - ~ Gelingen von Veränderungsvorhaben
  - ~ Relativierung von PROblemen und Reduktion von Widerständen
- **Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen Gestalter:n der Wirklichkeit**
  - ~ Eigene Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen
  - ~ Neue Perspektiven gewinnen und den Handlungshorizont erweitern
  - ~ Glück, Optimismus und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten
  - ~ Lächeln als Quelle der Kraft und Souveränität
  - ~ Beziehungen gestalten und Verhalten vereinbaren statt Menschen ändern zu wollen
  - ~ verbindende Gemeinsamkeiten und bereichernde Unterschiedlichkeiten nutzen
  - ~ Gesunde Balance zwischen engagierter Identifikation und empathischer Distanz
- **Stressfalle meiden**
  - ~ Freudvoll-gesund brennen – ohne auszubrennen
  - ~ Emotionales Immunsystem stärken, um stressresistenter und krisenfester zu werden
  - ~ Die innere Uhr verlangsamen und damit gesunde Geschwindigkeit im Außen ermöglichen
  - ~ Distanz wahren und damit gut handlungsfähig bleiben
  - ~ Mit kühlem Kopf die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern
  - ~ Gelassenheit auch bei herausfordernden Zeitgenossen
  - ~ Humor als gesunde Alternative zu Ärger
  - ~ Souverän auch in schwierigen Gesprächssituationen
- **Berufliches und Privates sinnvoll verbinden**
  - ~ Arbeitszeit ist Lebenszeit: Lebensqualität und –freude auch beruflich
  - ~ Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
  - ~ Mit guter Energie in den Feierabend
  - ~ Von der Mehrfach-Last zur Lust an der Vielfalt

Die konkreten Themen werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen in diesem Rahmen festgelegt.

Um auf die individuellen Fragestellungen eingehen zu können, findet das Training in Kleingruppen (max. 12 Menschen) statt