AUSZEIT
PUNKT
Wer stehen bleibt, kommt weiter

AUSZEIT PUNKT

Was wir tun

Wir bieten Seminare, Vorträge und Coachings für glasklare Aufmerksamkeit, ressourcenorientiertes Selbstmanagement und mentale Stärke.

Für Unternehmen, denen ein gesundes Mindset Ihrer MitarbeiterInnen wichtig ist.

Was wir Ihnen bringen

Als Unternehmer wissen wir, dass jeder, in die persönliche Weiterbildung Ihrer MitarbeiterInnen investierte, Euro sich am Ende des Tages rechnen muss. Wir wissen aber auch, dass ständiges *Schneller-Höher-Weiter* nur allzu oft ein böses gesundheitliches Erwachen ergibt, das im schlimmsten Fall ganze Abteilungen und Teams stillstehen lässt.

Wir arbeiten daher mit Ihren MitarbeiterInnen präventiv in den Bereichen Selbstmanagement, Selbstführung und mentaler Gesundheit.

Und das mit dem Fokus auf einfacher und eigenverantwortlicher Umsetzbarkeit sowie nachhaltiger Wirkung. Damit Ihre Investition sich auch wirklich rechnet.

Wer wir sind

Christoph Anderle

Kompetenz

Dipl. Sportwissenschafter

Lebens- und Sozialberater

Yoga- und Meditationslehrer

Mehrjährige Expertise in Persönlichkeitsentwicklung und Selbstführung

Schwerpunkte

#Konzentration

#Selbstführung

#Gesundheit

Leitgedanke

„In der Leidenschaft lebt der Mensch, in der Vernunft existiert er nur.“ *(Chamfort)*

Oliver Tropper

Kompetenz

Jurist

Systemischer Coach

Resilienzcoach

Langjährige internationale Erfahrung in Wirtschaft, Vertrieb und Management

Schwerpunkte

#Ziele

#Selbstmanagement

#Work-Life-Balance

Leitgedanke

„Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, dort, wo du bist.“ *(Roosevelt)*

Richard Rogenhofer

Kompetenz

Jurist

Psychotherapeut

Sport- und Mental-Coach

Spezialist für Mental Health und Burn-Out Prävention

Schwerpunkte

#Leadership

#Mental Distancing

#Burn-Out

Leitgedanke

„Trainiere Deinen Geist, wie Du auch Deinen Körper trainierst. Lerne von den Besten.“

AUSZEIT PUNKT

Wie wir arbeiten

In unseren Formaten setzen wir einen thematischen Rahmen und arbeiten innerhalb dessen mit Fokus auf den persönlichen Erwartungen und Zielsetzungen der TeilnehmerInnen.

Methodisch verwenden wir Tools, Interventionen und Übungen aus dem systemischen-, Sport- und Mentalcoaching sowie der Psychotherapie.

Zur Vor-, Zwischen- und Nachbereitung erhalten unsere TeilnehmerInnen neben konkreten Aufgabenstellungen stets auch weiterführende Gedanken, Tipps und Hilfestellungen - vom Buch über den Tweet und Podcast bis hin zum YouTube Kurzvideo.

Sämtliche unserer Formate bieten wir ***live*** als auch ***remote/digital*** an.

Diese Wirkungen können Sie erwarten

Förderung von Reflexion und Eigenverantwortung

Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit

Stärkung der mentalen Gesundheit und Leistungsfähigkeit

AUSZEIT PUNKT

Unsere Angebote zum Weiterkommen

Klarheit und Flow

Ein Auszeit.Tag für Klarheit im Nebel von Selbstmanagement, Work-Life Balance und dem Anspruch, die beste Version von sich selbst zu sein.

Besonders geeignet für all jene, die den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.

Zeit und Qualität

Ein Auszeit.Tag zum Aussteigen aus festgefahrenen Mustern und sich ständig wiederholenden Dramen. Achtsamkeitstraining für Zugang zu Deiner wichtigsten Ressource: Dir selbst. Besonders geeignet für jene, die eigentlich keine Zeit für so etwas haben.

Fokus und Weitblick

Zwei Auszeit.Tage für das Training mentaler Stärke und eines flexiblen Mindsets zur Bewältigung der Herausforderungen der Arbeitswelt 3.0.

Noch dazu live und abseits virtueller Break-Out Rooms und digitaler Kaffepausen.

Konzentration: der Schlüssel zu (fast) allem

Dieser Auszeit.Vortrag gibt Einblicke in ein neues Verständnis von Aufmerksamkeit, Verstand, Energie und Zeit.

Und in die individuellen Muster, die uns immer wieder daran hindern, in unsere volle Kraft zu kommen.

Memento Mori!

In diesem Auszeit.Vortrag widmen wir uns dem, von der stoischen Philosophie geprägten, Gedanken des *Memento Mori!*, der uns im Bewusstsein um die eigene Vergänglichkeit ermutigt, unser Leben im Heute aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten.

Wenn der Körper *Stop* sagt

Ohne Körper geht es nicht. Nur oft macht der nicht das, was wir uns von ihm wünschen.

Willkommen zu einem Auszeit.Vortrag, in dem begreifbar wird, wie unsere Seele und unser Kopf mit unserem Körper umgehen.

AUSZEIT PUNKT

Fokus und Weitblick

Auszeit.Tag

2 x 8h (Live)

Teilnehmer

8 - 12 Personen

Ort

nach Vereinbarung

Kosten

Individuell nach Ort und Anzahl der TeilnehmerInnen

Beschreibung

Die Arbeitswelt 3.0 mit HomeOffice und virtuellen Konferenzen lässt bei vielen die privaten und beruflichen Grenzen verschwimmen. Die Kehrseite der neu gewonnenen Freiheit sind daher oft Verlust von Struktur und Sicherheit sowie passives Treibenlassen ohne klare Zielsetzungen.
Und wie soll man schließlich bei diesem Ausmaß an digitaler Reizüberflutung den Blick für das Wesentliche behalten?

Ziel und Nutzen des Seminars

Die TeilnehmerInnen trainieren Aufmerksamkeit und Fokus, um ein flexibles Mindset und mentale Stärke zu entwickeln. Sie setzen sich mit ihren persönlichen Motiven und Möglichkeiten auseinander, um ihren beruflichen und privaten Weg im Ganzen gesund und aktiv zu managen.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die persönliche Entwicklung wieder einmal live mit allen Sinnen abseits der allgegenwärtigen virtuellen Arbeitswelt 3.0 erleben möchten.

Inhalte

- Training von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Klarheit über Muster, Rollen und Ressourcen
- Übungen zur Stärkung mentaler Fitness und Gelassenheit
- Ideen für effizientes Selbstmanagement

AUSZEIT PUNKT

Klarheit und Flow

Auszeit.Tag

4 x 90 Minuten (Online)

Q & A

4 x 30 Minuten

Teilnehmer

6 - 10 Personen

Ort

Live oder Online

Kosten

Individuell nach Ort und Anzahl der TeilnehmerInnen

Beschreibung

Schlagworte wie Work-Life-Balance, Gesundheit am Arbeitsplatz und effzientes Selbstmanagement begegnen und täglich. Gleichzeitig fragen wir uns, wie wir die gestiegenen Arbeitsanfprderungen unter einen Hut bringen können. Wir sollen beruflich stets leistungsfähig, konzentriert und motiviert bleiben. Wie geht das?

Ziel und Nutzen des Seminars

Die TeilnehmerInnen erhalten Klarheit darüber, in welchen Rollen sie handeln und warum, welche Perspektiven für sie denkbar sind und welche Ziele sie un-/bewußt verfolgen. Wir arbeiten an nachhaltigen Verhaltensänderungen, um eine gesunde Balance zwischensämtlichen beruflichen und privaten Lebensbereichen zu erlangen.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die das Thema Selbstmanagement einmal von einer umfassenderen Perspektive aus betrachten wollen.

Inhalte

- Klarheit über Rollen und Perspektiven
- Energiebringer/-räuber und Antreiber
- Konzentration, Energie und Flow
- Struktur und Selbstmanagement

AUSZEIT PUNKT

Zeit und Qualität

Auszeit.Tag

1 Tag (8h)

Teilnehmer

8 - 12 Personen

Ort

Live oder Online

Kosten

Individuell nach Ort und Anzahl der TeilnehmerInnen

Beschreibung

Die alltägliche Zeitknappheit ist für viele schon zum Standard geworden. Gefühltes *Der-Zeit-Hinterherlaufen* scheint die neue Normalität zu sein. Die Digitalisierung beschleunigt diese Entwicklung in drastischem Ausmaß. Unsicherheit, gefühlte Minderwertigkeit und soziale Distanz nehmen stetig zu. Ein qualitativer Umgang mit den digitalen Medien wird immer wichtiger, um die mentale Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Ziel und Nutzen des Seminars

Die TeilnehmerInnen lernen effiziente Time-Outs für sich zu schaffen, Stärke durch sinnvolle Perspektiven zu finden und mit einfachen Mitteln des Mental- und Bewegungstrainings ihr Arbeitserlebnis zu verbessern. Die neue erworbene Freude am Tun gibts gratis dazu.

Zielgruppe

EinzelunternehmerInnen und Führungskräfte, die ihre persönlichen Muster erkennen und ändern wolllen, um fokussierter und inspirierter an ihrem unternehmerischen Erfolg arbeiten zu können.

Inhalte

- Zusammenhang von Aufmerksamkeit, Verstand, Konzentration und Energie
- Mentale Gesundheit und Auswirkungen von Digitalisierung und Social Media
- Wege und Übungen nach Innen für Klarheit im Außen
- Polarität, Trinität und die persönliche Balance im großen Ganzen

AUSZEIT PUNKT

Memento Mori!

Auszeit.Vortrag
45 Minuten

Q & A
15 Minuten

Teilnehmer
je nach Bedarf und Format

Ort
Live oder Online

Kosten
individuell nach Format (Live oder Online) und TeilnehmerInnenanzahl

„Du könntest auf der Stelle sterben. Lass diesen Gedanken dein Tun, deine Worte und dein Denken leiten.“, das riet der römische Feldherr und Vertreter der stoischen Philosophie Marcus Aurelius vor hunderten von Jahren seinen Anhängern und Zuhörern.
Denn seiner Ansicht nach war das Bewußtsein um die eigene Vergänglichkeit zentraler Schlüssel dafür, unsere zeitlich begrenzte Lebenszeit aktiv und mehr im Einklang mit unseren Potenzialen und Zielen zu gestalten.

Memento Mori! läßt uns im Heute auf die Dinge konzentrieren, die wir auch tatsächlich beeinflussen können.

In diesem AuszeitVortrag tauchen wir ein in die spannende Gedankenwelt der römischen Stoiker rund um Seneca und Epiktet, deren Ansichten und praktische Lebensanleitungen aktuell nichts an Gültigkeit verloren haben.

#Bewusstsein #Selbstmanagement #Wirksamkeit

AUSZEIT PUNKT

Konzentration - der Schlüssel zu (fast) allem

Auszeit.Vortrag
45 Minuten

Q & A
15 Minuten

Teilnehmer
je nach Bedarf und Format

Ort
Live oder Online

Kosten
individuell nach Format (Live oder Online) und TeilnehmerInnenanzahl

Konzentriertes Handeln = produktives Arbeiten.

Das ist nichts Neues. Doch wie konzentriert sind wir wirklich? Wissen wir überhaupt, wie das geht? Sich zu konzentrieren?
In einer Welt der permanenten Ablenkung wird die Fähigkeit der Konzentration immer wichtiger und leider auch immer weniger.

Warum? Weil die wenigsten wissen, wie der Verstand funktioniert und wie wichtig es ist, seine Aufmerksamkeit aktiv zu steuern. Obendrein tun die meisten von uns das genaue Gegenteil, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein.

Dieser Vortrag gibt Einblicke in ein neues Verständnis von Verstand, Aufmerksamkeit, Energie und Zeit. Und er zeigt Wege zu einem Selbsterlebnis, welches von Eigenverantwortung und Klarheit über sich selbst geprägt ist.
Für eine Zukunft, in der wir wieder ganz bewusst unser Leben und Schaffen anstatt bloß unser Mobiltelefon in den eigenen Händen halten.

#Fokus #Orientierung #Selbstführung

AUSZEIT PUNKT

Wenn der Körper *Stop* sagt

Auszeit.Vortrag
45 Minuten

Q & A
15 Minuten

Teilnehmer
je nach Bedarf und Format

Ort
Live oder Online

Kosten
individuell nach Format (Live oder Online) und TeilnehmerInnenanzahl

Ob im Business oder in der Freizeit, ohne unseren Körper geht es nicht. Wer lange genug nur den Kopf beansprucht und den Körper vernachlässigt, bekommt oft schwer diagnostizierbare, körperliche Beschwerden. Verletzungen häufen sich. Wir sind nicht mehr belastbar, unsere Leistungsgrenze sinkt rapide. Unser Körper sagt *Stop*, doch wir hören nicht zu.
Dieses *Stop* zu überhören ist gefährlich und kann ernsthaft krank machen.

Wer beruflich und privat erfolgreich sein will, muss auf seinen Verstand ebenso gut hören können, wie auf sein Bauchgefühl. Wer auf beides hört, kommt in Balance. Eine gute Regulation und das nötige Fine Tuning lassen uns dann Leistungsdenken, Optimierungswahn und Stress gut aushalten.

Dieser Vortrag hilft Menschen im Leadership und in Projekten die Eigenwahrnehmung zu verbessern und ihre Selbststeuerung zu optimieren. Das eigene *Stop* wird erkannt, definiert und führt uns in lösungsorientierte Change Prozesse. Durch Mentaltraining werden erlernte Tools wirkungsvoll gefestigt, Leistungstiefs verhindert und damit berufliche Spitzenleistungen dauerhaft möglich gemacht.

#Mentale Stärke #Leistungsfähigkeit #Prävention

AUSZEIT PUNKT

Kontakt

Auszeitpunkt

Wien / Kitzbühel
info@auszeitpunkt.com
+ 43 676 6001626 oder +43 660 3122322

auszeitpunkt.com
facebook.com/auszeitpunkt
instagram.com/auszeitpunkt

Jeder Schritt in eine neue Richtung benötigt Orientierung.

Wir geben sie Dir.

Copyright Gestaltung, Text und Inhalt #Auszeitpunkt
Copyright Bilder #Auszeitpunkt#RichardRogenhofer#thomasvimare@unsplash.com