



KONFERENZEN
SEMINARE
Wissen, das bewegt

**Profi-Equipment für Profis
– Starten Sie vollgetankt durch**

IIR ist imh | Mehr Infos unter www.imh.at/story

Boxenstopp für High Performer

Gelassen und leistungsstark von der Pole Position bis ans Ziel

„Fachliche Kompetenz
auf den Punkt gebracht!“,
AMS Arbeitsmarktservice Österreich



Ihre Expertin:

- **Monika Herbstrith-Lappe**
Impuls & Wirkung –
Herbstrith Management
Consulting GmbH

★ Speaker of the year



- **Gesund brennen statt ausbrennen** - stärken Sie Ihr Emotionales Immunsystem
- Lernen Sie Ihre **emotionalen und mentalen Ressourcen** klug einzusetzen
- **Private Kompetenzen** auch beruflich nutzen – und umgekehrt
- Gewinnen Sie neue Perspektiven und **erweitern Ihren Handlungshorizont**
- **Arbeitszeit ist Lebenszeit** - Lebensfreude im Beruf verankern

28. – 29. November 2017

www.imh.at/boxenstopp

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie reflektieren über Ihren Umgang mit den **Herausforderungen** des Unternehmensalltag
- Sie lernen mit **Stressfaktoren** umzugehen und diese in potentielle Energiequellen umzupolen
- Sie erfahren wie Sie mit Elan und Freude das **Steuer im Griff** behalten statt nur vom Wind getrieben zu werden
- Sie erhalten die Toolbox um Ihre persönlichen Ressourcen vernünftig und effizient einsetzen zu können - **ohne Boxenstopp kommt selbst der schnellste Profi nicht ans Ziel.**

Teilnehmerstimmen

„Enorm freundliche Vortragende mit einer Fülle von Tipps & Tricks für alle Lebensarten! Art des Trainings - sehr wertschöpfend.“

EVN AG

„Fr. Mag. Herbstrieth hat meine Erwartungen mehr als übertroffen. Sie ist ein Energiebündel mit sehr hoher fachlicher Kompetenz.“

WGKK

Ihr Plus

Zur Vertiefung, Förderung der Nachhaltigkeit und zum Teilen der Erkenntnisse & Profi-Tools erhalten die Teilnehmer das **Buch „Leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, heiter-souveräne Leichtigkeit & empathische Lebensfreude“**



Topleistung auf Basis von Lebensfreude – nicht auf Kosten von Lebensqualität

- **Mentaltraining für High Performance** –
- Erfolg braucht einen klaren Entschluss, starken Willen und lebhaftere Vorstellungskraft
- Humor und Lebensfreude sind trainierbare Fähigkeiten –
- und die beste Voraussetzung für **beruflichen und privaten Erfolg**
- **Kluges Hirnmanagement:** Mehr Erfolg und Wirkung bei gleichem oder weniger Einsatz
- Private Kompetenzen auch beruflich nutzen – und umgekehrt
- **Arbeitszeit ist Lebenszeit** – Life-Balance
- Alles ist im Umbruch: Wie Motivation und Produktivität aufrechterhalten?

Die Basis für nachhaltigen Erfolg – Währungseinheit Lebensfreude

- Wie ist die Beziehung zwischen **Geld und Zufriedenheit**?
- Glück ist ein Vogerl? Oder ist es doch das Glück der Tüchtigen?
- Wie kann ich **Erfolg & Glück gleichzeitig mehren**?
- Nachhaltig ertragreich in Lebensfreude investieren
- Glück & Zufriedenheit, **Humor & Spaß**, Zuversicht & Freude gibt es auch im 2. Bildungsweg

Nachhaltig gesund brennen ohne auszubrennen – Emotionales Immunsystem gegen Burnout stärken

- Lohnende Herausforderung oder krankmachender Stress?
- **Realistische Einschätzung und Zuversicht** – Die Erfolgswilligen zum souveränen Meistern risikoreicher Passagen
- Hilfe zur Selbsthilfe – **Eigenwirksamkeit und Selbstvertrauen stärken**, weil (Selbst-)Mitleid und Ohnmachtsgefühle hochgradig toxisch sind

- **Orientierung geben** – Briefing am Beginn, zeitnahe Rückmeldungen
- **Glaubwürdige Kommunikation in kritischen Situationen** – abgestimmtes Vorgehen im Team
- **Regenerative Stresskompetenz** – sich selbst aus dem emotionalen Sumpf ziehen und eigene Kraftquellen erschließen
- Umgang mit **herausfordernden Zeitgenossen** und **schwierigen Gesprächssituationen**

(Über-)Lebens-Set für Top Performer in stürmische Zeiten - Krisen gelassen meistern

- Für langen Atem und **gute Standfestigkeit** sorgen
- **Don't panic:** kritische Situationen entkatastrophisieren
- Herausforderungen und Widrigkeiten souverän meistern
- **Zuversicht und Handschlagqualität** als Säulen der Überlebens-Fähigkeit

Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn der Wirklichkeit

- Neue Perspektiven gewinnen und den **Handlungshorizont erweitern**
- 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

Das Seminar bietet eine große Themenvielfalt. Die genaue Schwerpunktsetzung erfolgt vor Ort und orientiert sich an den Bedürfnissen der anwesenden Teilnehmer.


Ihre Trainerin

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe



Geschäftsführerin Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH

Seit ihrem Mathematik- und Physikstudium hat sie sich auf die Verbindungsstelle zwischen der „objektiven“ Welt der Zahlen und der „subjektiven“ Sicht der Menschen spezialisiert. Sie unterstützt Menschen heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig gesunde Leistungsstärke zu entwickeln. Ihr Methodenrepertoire stützt sich auf fundierte Ausbildungen – von der mathematisch-statistischen Zahlenwelt über Managementwissen, Coaching und Mentaltraining des Leistungssports. An der Donauuniversität hat sie die Universitätslehrgänge Qualitäts-, Prozess- und Veränderungsmanagement mitgestaltet. Als Entwicklungspartnerin des Advisory Boards wirkt sie am Aufbau von EULEAD, dem European Club for Excellence in Leadership and Management mit. Sie ist Autorin der Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie „Tauchen im Ozean des Lebens“.

 **Speaker of the year**

Anmeldung

Tel. +43 (0)189159-0 | Fax +43 (0)189159-200 | anmeldung@imh.at | www.imh.at
21249

JA, ich bestätige meine Teilnahme am Seminar „Boxenstopp für High Performer“ von 28. bis 29. November 2017.

1. TeilnehmerIn

Nachname _____ Vorname _____
Position _____ Abteilung _____
E-Mail _____ Tel./Fax* _____

2. TeilnehmerIn

Nachname _____ Vorname _____
Position _____ Abteilung _____
E-Mail _____ Tel./Fax* _____

Ja, ich möchte Informationen aus dem Themenbereich „General Management“ per E-Mail erhalten. TeilnehmerIn 1 TeilnehmerIn 2

Firma _____ Branche _____
Straße _____ PLZ/Ort _____

Ansprechperson bei Rückfragen zu Ihrer Anmeldung:

Nachname _____ Vorname _____
Position _____ Abteilung _____
E-Mail _____ Tel./Fax* _____

Wer ist in Ihrem Unternehmen für die Genehmigung Ihrer Teilnahme zuständig?

Nachname _____ Vorname _____
Position _____ Abteilung _____
E-Mail _____ Tel./Fax* _____

Datum/Unterschrift 




*Bitte geben Sie Tel./Fax nur bekannt, wenn Sie an weiteren Informationen über unsere Produkte interessiert sind.

Teilnahmegebühr (exkl. 20% USt.)

Einschließlich Dokumentation, Mittagessen und Getränken pro Person:

Bei Anmeldung bis	18. August 2017	€ 1.695,-
Bei Anmeldung bis	3. November 2017	€ 1.795,-
Bei Anmeldung bis	28. November 2017	€ 1.895,-

Nutzen Sie unser attraktives Rabattsystem:

	bei 2 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer	10 % Rabatt
	bei 3 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer	20 % Rabatt
	bei 4 Anmeldungen erhält ein Teilnehmer	30 % Rabatt

Diese Gruppenrabatte sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Veranstaltungsort

Die Veranstaltung findet in Wien statt.

Der genaue Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung Ihre Anmeldebestätigung und Ihre Rechnung. Bitte begleichen Sie den Rechnungsbetrag vor dem Veranstaltungstermin. Einlass kann nur gewährt werden, wenn die Zahlung bei imh eingegangen ist. Etwaige Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor. | **Rücktritt:** Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei einem Rücktritt von Ihrer Anmeldung innerhalb von zwei Wochen vor der Veranstaltung die volle Tagungsgebühr verrechnen müssen. Eine Umbuchung auf eine andere Veranstaltung oder die Entsendung eines Vertreters ist jedoch möglich. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung: imh behält sich bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn die Absage vor. | Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit sind manche der verwendeten Begriffe in einer geschlechtsspezifischen Formulierung angeführt. Selbstverständlich wenden wir uns gleichermaßen an Damen und Herren.

imh Qualitätsgarantie

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig: Stellen Sie am ersten Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr mittags fest, dass die gebuchte Veranstaltung nicht Ihren Erwartungen entspricht, so können Sie Ihre Teilnahme abbrechen und erhalten von imh den vollen Betrag rückerstattet, oder Sie besuchen stattdessen eine andere gleichwertige Veranstaltung.

Service und Kontakt



Magdalena Ludl, Senior Customer Service Manager
Tel. +43 (0)1 891 59 – 0 | Fax +43 (0)1 891 59 – 200
E-Mail: anmeldung@imh.at