

# Das Mental-Health Programm

## BEWUSST ZUFRIEDEN & MOTIVIERT

Mentale Stärke und emotionale Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Mit diesem umfassenden **Mental-Health Angebot** erlernen Mitarbeiter/innen und Führungskräfte praxisorientierte Methoden und Techniken des Mentaltrainings, um bei der Fülle an Aufgaben und Herausforderungen bestmöglich zu performen. Das heißt nicht unmittelbar, mehr oder schneller zu arbeiten, sondern im Fokus zu bleiben und seine innere Stärke einzusetzen.

Unsere Teilnehmer/innen werden zu ihrem eigenen **Business-Mental-Coach**.

Profisportler/innen verwenden Erfolgsmodelle und Mentaltechniken, um ihr Potential gezielt umzusetzen, im Fokus zu bleiben, um ihre Ziele zu erreichen.

Im mentalen Business Training ist es ähnlich, es wird lediglich auf die beruflichen und privaten Herausforderungen angepasst. Wir arbeiten mit klaren Techniken und praktischen Methoden, die im täglichen Leben eingesetzt werden können.

Das Ergebnis ist bemerkenswert: Die Konzentration und die Motivation der Mitarbeiter/innen steigen, die Kommunikation mit Kolleg/innen und Kunden verbessert sich und Meetings werden produktiver.

Unser Programm basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der die physische, mentale und emotionale Gesundheit beinhaltet. Bewährte Techniken des Mentaltrainings, der Selbstreflexion und des Empowerments werden kombiniert und wirken nachhaltig.

Das Mental-Health-Programm ist nicht nur für das persönliche Wohlbefinden von Bedeutung, es hat ebenso positive Auswirkungen auf das gesamte Unternehmen.

Günter Lechner

TRAINING | CONSULTING | INSPIRATION

Wirtschafts- & Kompetenztrainer,  
Certified Business Trainer &  
Certified Digital Consultant



+43 664 7500 7477

[gunter@lechner.co.at](mailto:gunter@lechner.co.at)

[www.lechner.co.at](http://www.lechner.co.at)

## Das Mental-Health Programm

Lechner | Business Werkstatt Lechner | [www.lechner.co.at](http://www.lechner.co.at) | [gunter@lechner.co.at](mailto:gunter@lechner.co.at)

# AUF DEN PUNKT GEBRACHT

## Gute Gründe für Mentaltraining-Seminare

### **Was haben meine Mitarbeiter/innen und Führungskräfte von diesem Angebot?**

Sie bleiben bei der Fülle an täglichen Herausforderungen, locker, fokussiert und zielorientiert. Das gesamte Potential wird ausgeschöpft und sie performen bestmöglich. Mitarbeiter/innen bleiben im Fokus stärken dadurch ihre Resilienz und Belastbarkeit auf Dauer.

### **Welche Inhalte und Methoden werden eingesetzt?**

Profisportler/innen verwenden Erfolgsmodelle und Mentaltechniken, um ihr Potential einzusetzen und ihre Ziele zu erreichen.

Im mentalen Business Training ist es ähnlich, nur auf den beruflichen und privaten Kontext bezogen. Es geht um wirksame Mentaltechniken und Methoden, die im täglichen Leben eingesetzt werden können.

**Das Ergebnis:** Unsere Teilnehmer/innen werden zu ihrem eigenen Business-Mental-Coach und wissen, wann und wie sie die Techniken einsetzen können. Die Konzentration und die Motivation steigen, die Kommunikation mit Kolleg/innen und Kunden verbessert sich und Meetings verlaufen erfolgreicher. Diese emotionale Zufriedenheit bewirkt eine Stärkung des Unternehmenserfolges.

## Seminarübersicht

- **Fokus & Flow Day** für mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz.
- **Potential Day:** zur Findung der persönlichen Werte und der Potentialerkennung und -entfaltung
- **Chaka-Chaka in der Arbeit:** Individuelle Stärke mit gezieltem Mentaltraining(stechniken) für tägliche Herausforderungen in der Arbeit und im Privatleben.
- **Glücksfinder Workshop:** Ein Tag des positiven Wandels. Die Kunst ein zufriedenes Leben zu führen.
- **Mental-Connections:** Mit Hilfe von Mentaltraining erfolgreich in Meetings, Verhandlungen und Mitarbeitergesprächen
- **Mindful Women – Empowerment.** Mentaltraining und emotionale Gesundheit für Frauen in der Arbeitswelt

# TAGES-SEMINAR

## **Fokus & Flow Day:**

Ein inspirierender Tag für mehr Leichtigkeit am Arbeitsplatz.

Erleben Sie ein einzigartiges Tagesseminar, den "Fokus & Flow Day", der darauf abzielt, positive Kraft, Leichtigkeit und Motivation für die täglichen Herausforderungen in der Arbeit und im Privatleben zu entfachen. Dieser inspirierende Workshop integriert gezieltes Self-Motivationstraining, um nicht nur zu helfen, sich auf das Positive zu fokussieren, sondern auch dem persönlichen Flow-Zustand zu entdecken.

Die Teilnehmenden werden befähigt, ihre innere Stärke zu aktivieren, sowie berufliche Herausforderungen mit Leichtigkeit und Fokus zu überwinden. Unser Seminar bietet eine einzigartige Kombination aus theoretischem Wissen, praxisorientierten Übungen und interaktivem Austausch.

**Dieser Flow-Tag verhilft Ihnen, die persönliche Leichtigkeit wiederzuentdecken und dabei den Fokus zu behalten.**

Entwickeln sie emotionale Spannkraft, setzen Sie Ihre innere Motivationskraft frei und entfalten Sie so Ihr volles Potenzial sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.

Entdecken Sie im "Fokus & Flow Day", wie Sie ihre Resilienz aktivieren und Ihren persönlichen Flow für nachhaltigen Erfolg und Zufriedenheit in Ihrem Leben entfesseln können.

### **Ergebnis und Methoden:**

- Leichtigkeit für den beruflichen Alltag
- Steigerung des persönlichen Fokus
- Motivation in fordernden Situationen
- Konzentrationssteigerung
- Produktive Meetings und Besprechungen
- Optimierung des Arbeitsflusses

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit dem "Fokus & Flow Day"!

# TAGES-SEMINAR

## Potential Day:

Ein tiefgehender Tag zur Findung der persönlichen Werte und der Entwicklung des eigenen Stärkenbewusstseins.

Der "Potential Day" verspricht eine Erweiterung des persönlichen Horizonts und eine bewusste Ausrichtung auf die eigenen individuellen Stärken.

Die Teilnehmenden erkennen ihr Potential durch gezielte Wertearbeit und einer Persönlichkeitsanalyse. Die daraus resultierenden Erkenntnisse der eigenen Talente können für die täglichen Herausforderungen bewusst eingesetzt werden.

### Inhalte und Methoden:

- Identifikation und Definition persönlicher Werte
- Geführte Selbstreflexionsübungen
- Fragebogen zur Potenzialanalyse
- Verbesserung des Stärkenbewusstseins
- Persönliches Stärken- und Potential-Workbook

Die Teilnehmenden erlangen eine klare Definition ihrer persönlichen Werte. Gleichzeitig entwickeln sie ein tiefes Bewusstsein für ihre individuellen Stärken, was ihnen ermöglicht, in herausfordernden Situationen eine positive und konstruktive Haltung zu bewahren.

### Das Ergebnis dieses Tages:

- Bewusstsein seiner persönlichen Werte und Stärken
- Leichtigkeit für den beruflichen Alltag
- Klarheit über das persönliche Potenzial
- Selbstreflexion und Stärkung der inneren Haltung

Zusammengefasst führt der "Potential Day" zu einer gestärkten Selbstkenntnis und einer klaren Orientierung auf die eigenen Stärken.

# TAGES-SEMINAR

## Chaka-Chaka in der Arbeit:

Individuelle Stärke mit gezieltem Mentaltraining für tägliche Herausforderungen in der Arbeit und im Privatleben.

Dieses Tages-Seminar ist ein inspirierender und kraftvoller Workshop, der darauf abzielt, positive Stärke und Motivation für die täglichen Herausforderungen in der Arbeit und im Privatleben zu entfachen.

Durch gezieltes Mentaltraining werden die Teilnehmenden befähigt, ihre innere Stärke zu aktivieren und Hindernisse mit Leichtigkeit zu überwinden. Das Seminar bietet eine interessante Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen, motivierenden Impulsen und interaktivem Austausch.

Das Mentaltraining hilft, sich auf das Positive im Leben zu fokussieren, emotionale Spannkraft zu entwickeln, die innere Motivationskraft freizusetzen und sein volles Potenzial zu entfalten.

### Inhalte und Methoden:

- Grundtechniken des Mentaltrainings
- Selbstreflexion und -motivation aus Sicht des Mentaltrainings
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- „Mental-Steps“ - das Mentalprogramm für den Alltag

Von der Bewältigung von Stress bis hin zur Steigerung der emotionalen Zufriedenheit und persönlichen Gelassenheit – dieses Seminar bietet wertvolle Werkzeuge und Strategien, um das Beste aus sich selbst herauszuholen und ein erfülltes Leben zu führen.

# TAGES-SEMINAR

## **Birdie-House – Glücksfinder Workshop:**

Ein Tag des positiven Wandels. Die Kunst ein zufriedenes Leben zu führen.

Der Glücksfinder Workshop zielt darauf ab, das Bewusstsein für Glück und Zufriedenheit zu schärfen. Mit Hilfe der positiven Psychologie werden effektive Strategien für den Umgang mit täglichen Herausforderungen im Arbeits- und Privatleben trainiert.

Glück haben wir immer dabei, man muss es nur erkennen.

Die persönliche Glückskompetenz zu verbessern ist ebenso möglich, wie die soziale und fachliche Kompetenz. Mit Hilfe von praktischen Glücks- & Mentaltechniken erlernen die Teilnehmer/innen das Bewusstsein für die schönen Dinge im Leben. Ein Glas kann man halbvoll oder halbleer sehen. Bestenfalls sieht man es halbvoll, aber die Möglichkeit ein Glas wieder befüllen zu können, erweitert die persönliche Glückskompetenz.

### **Inhalte und Methoden:**

- Wissenschaft des Glücks - Glücksforschung
- Positive Psychologie
- Verbesserung der Glückskompetenz
- Wege zum Glück in der Arbeit
- Selbstreflexion und Glücksquellen
- Glücksprogramm für den Alltag

Der Workshop schließt mit praktischen Tipps und einem Glückstrainingsplan ab, in dem neu gewonnene Glückskompetenz einfach und nachhaltig in den Alltag integriert werden können.



# 2-TAGES-SEMINAR

## **Mental-Connections - Von Mensch zu Mensch:**

Mit Hilfe von Mentaltraining erfolgreich in Meetings, Verhandlungen und Mitarbeiter/innen Gesprächen

In einer stark vernetzten Arbeitswelt sind soziale und mentale Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung. Dieses praxisorientierte 2-Tages Seminar (oder 3-Tages-Seminar, je nach Wunsch der Intensität) bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre strategischen und mentalen Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig ihre emotionale Spannkraft im beruflichen Austausch „Von Mensch zu Mensch“ zu stärken.

In Beruf und im Sport spielt der mentale Bereich eine entscheidende Rolle, da gezielte Mentaltechniken eine effektive Handlungsfähigkeit und Flexibilität verleihen, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden können. **Hier werden mentale Fähigkeiten vermittelt, um in Meetings, Verhandlungen und Mitarbeitergesprächen zu glänzen.**

Das Seminar bietet eine interessante Kombination aus fundiertem theoretischen Wissen, praxisnahen Übungen, inspirierenden Impulsen und einem interaktiven Austausch.

### **Inhalte und Methoden:**

- Grundlagen des Mentaltrainings aus Sicht des Sports und der Arbeitswelt
- Selbstmotivation, sowie Werte- und Zielarbeit
- Mentale und Strategische Vorbereitung auf Business Meetings
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- „Flow-Fokus-Steps“, das Mentalprogramm für Meetings
- Erstellung und Präsentation des eigenen Mental-Empowerment-Trainings \*

Durch interaktive Methoden werden die Teilnehmenden befähigt, die erlernten Mentaltechniken in realen Situationen anzuwenden, ihre Selbstreflexion zu fördern und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken.

\* Abschließend erstellen die Teilnehmenden, ihr **eigenes individuelles Mental-Empowerment-Training**. Dabei nutzen sie die erworbenen Inhalte und Techniken, um diese gezielt in ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig von den positiven Effekten zu profitieren.

# 2-TAGES-SEMINAR

## Mindful Women - Empowerment

### Mentaltraining und emotionale Gesundheit für Frauen in der Arbeitswelt

Dieses 2-Tages Seminar (oder 3-Tages-Seminar, je nach Wunsch der Intensität) ist ein spezielles Programm, das darauf konzentriert, **das Wohlbefinden von Frauen zu fördern und ihre emotionale Resilienz zu stärken**. In einer anspruchsvollen Arbeitswelt stehen Frauen oft vor einzigartigen Herausforderungen. Dieses Seminar bietet eine sichere Umgebung, in der Frauen lernen können, ihre innere Stärke zu aktivieren und ihre emotionale Gesundheit zu verbessern.

Die Teilnehmerinnen erlernen Mentaltechniken, um tägliche Herausforderungen und Belastungen souverän zu meistern, sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Kontext. Weiters werden effektive Entspannungstechniken und Zeitmanagement-Strategien vermittelt, für eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Privatleben.

#### **Inhalte und Methoden:**

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Selbstfürsorge und Selbstreflexion
- Business-Mentaltechniken - Praktische Übungen und Methoden
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Mental-Steps - Mentalprogramm für den Alltag von Mindful-Women
- Erstellung und Präsentation des eigenen Mental-Empowerment-Trainings \*

Dieses Seminar bietet eine ganzheitliche Herangehensweise und die Förderung des persönlichen Wohlbefindens. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt und inspiriert, ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken, Gelassenheit zu verbessern und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

\* Abschließend entwickeln die Teilnehmerinnen ihr eigenes individuelles Mental-Empowerment-Training unter Einbindung ihrer persönlichen Erfahrungen und des erworbenen Wissens, um es effektiv in ihren Alltag zu integrieren.



# INTENSIV-PROGRAMM (9 MODULE)

## MoFoLe-Masterprogramm

Motiviert, fokussiert und mit Leichtigkeit zu persönlichem und unternehmerischem Erfolg.

Das MoFoLe-Masterprogramm ist ein hochwertiges Schulungsangebot, das Mitarbeiter/innen, Führungskräften und Auszubildenden wertvolle Werkzeuge in die Hand gibt, um den anspruchsvollen Arbeitsalltag motiviert, fokussiert und mit Leichtigkeit zu bewältigen.

Dieses einzigartige Business-Training ist flexibel gestaltet, sodass es den Arbeitszeiten und Prozessen Ihres Unternehmens angepasst ist. Es besteht aus drei Präsenz Seminartagen und sechs Remote-Online-Sessions.

Mitarbeiter:innen greifen auf ihre vollen Ressourcen zurück und erwerben eine klare Handlungsfähigkeit für Business-Sprints und Veränderungsprozesse.

**Ziele:** Verständnis für mentales Business Training und Erhalt von umfangreichen Mentaltechniken, die effektiv im täglichen Leben eingesetzt werden können. Andere Sichtweisen verstehen, annehmen und dennoch in der eigenen Kraft und Mitte bleiben.

**Methoden:** Professionelle Business Mentaltechniken, Selbstreflexion, Selbstmotivation, praktische und theoretische Übungen, sowie Transfer in den Alltag.

**Intensität:** 9 Wochen Intensiv-Programm oder auch als 9 Monate Lentus-Programm.

Modul 1 Tagesseminar – Start Masterprogramm – 8UE

**Klarheit** durch persönliche Reflexion des eigenen Wirkens, Wirkungskreis, Ist-Stand und Selbstreflexion, persönliches Glück und goldenes Lebensdreieck.

Modul 2 – Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Besonnenheit** durch Stresskontrolle (Gentle-Management) Stress(aus)löser, Bild-Wörter entstressen, Johari-Fenster, Sichtweise erkennen/ändern im Change Prozess & Entspannung.

Modul 3 – Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Zuverlässigkeit** durch Personal Branding und Self-Motivation, Wertearbeit für Markenbildung, Personal-Markenbildung für Führungskräfte, sensorische Persönlichkeitswahrnehmung, Self-Push-Talk und Power Picture Workout.

Modul 4 - Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Fleiß** durch Zeitmanagement, Zeitanalyse, Eisenhower Prinzip, Business-Anchoring und Inner-Teamwork.

Modul 5 Tagesseminar – Halftime-Day – 8UE Entschlossenheit durch

**Werte- & Zielerbeit**, Wertefindung und -Target, Zielvisualisierung, Fokussing, Affirmationen und Ressourcenmodell.

Modul 6 – Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Flexibilität** durch Veränderungsarbeit, Ressourcen Arbeit, Bamboo-Habitation, 5% Methoden, Aktivierungsbilder, Ebenen und Sichtweisen der Veränderung.

Modul 7 – Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Ehrlichkeit** durch Authentizität und Kommunikation, Kraft der Sprache, SCORE-Modell, Teambotivation, Kompetenzfenster, Fragetechniken und Schaltwörter.

Modul 8 – Remote Session (e-learning) – Online 3UE

**Individuelles Trainingsprogramm** – Zusammenfassung Best-Practice Beispiele, Erstellung eines individuellen mentalen Trainingsprogramms für den persönlichen & beruflichen Erfolg.

Modul 9 Tagesseminar – Graduation – 8UE Präsentationstag – Findings and Insights

Die Teilnehmer/innen präsentieren ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in Form einer Abschlusspräsentation.

Günter Lechner

TRAINING | CONSULTING | INSPIRATION

Wirtschafts- & Kompetenztrainer,  
Certified Business Trainer &  
Certified Digital Consultant

+43 664 7500 7477

guenter@lechner.co.at

[www.lechner.co.at](http://www.lechner.co.at)