



Agilität und Resilienz in komplexen Zeiten.

Das Prinzip **Selbststeuerung** Wirkungsvolle Strategien zur Steigerung mentaler Stärke und Produktivität.

- **Selbst-Beobachtung**
Wie Sie mit Gedankenmanagement und *Mindfulness* Ihre Gelassenheit steigern.
- **Selbst-Ermächtigung**
Wie Sie mit Kontextänderung Ihre Eigenmacht wirksam aufbauen.
- **Selbst-Verpflichtung**
Wie Sie das "Innere Spiel" gewinnen und damit insgesamt erfolgreicher werden.
- **Selbst-Konfrontation**
Wie Sie Ihre mentalen Grenzen durchbrechen und so Ihre Ziele erreichen.

Zum Thema

Permanenter Wandel, Verunsicherung und Leistungsdruck kennzeichnen häufig unseren heutigen Arbeitsalltag. Die VUCA Faktoren - Volatilität (Volatility), Ungewissheit (Uncertainty), Komplexität (Complexity) und Mehrdeutigkeit (Ambiguity) nehmen zu.

Augen zu und durch hat daher keinen Sinn mehr. Zur Stärkung einer agilen, resilienten Haltung und als Mittel gegen geistige Verstimmung ist sich selbst bewusst positiv coachen zu können zu einer Grundvoraussetzung geworden, sich und andere erfolgreich zu führen. Nur wer sein Denken und Handeln immer wieder bewusst reflektiert und sich weiterentwickelt, ist auf Dauer motiviert und den heutigen Herausforderungen beständig gewachsen.

Ziel

In diesem Training entwickeln Sie Ihre ganz persönliche Strategie für nachhaltige und erfolgreiche Selbst-Steuerung zur Steigerung Ihrer eigenen mentalen Stabilität und Resilienz.

Ihre so erworbene Fähigkeit des kognitiv-emotionalen Selbstmanagements unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele effektiver und gelassener zu erreichen.

Der materielle Umsatz folgt zumeist erst dem geistig-seelischen Umsatz.

Gewinnbringender Umgang mit Veränderung - die Persönlichkeit macht den Unterschied.

Mit der Entwicklung einer positiven Grundstimmung gelingt Ihnen vieles wie von selbst. Sie messen Ihren Selbstwert nicht nur an äußeren Erfolgen, sondern entwickeln sich auch über das "Innere Spiel."

Inhalte

- Persönlichkeitsentwicklung ist Gehirnentwicklung.
- Unerschütterlichkeit – eine Lebenskunst.
- Wie funktioniert **"Mindful Inner Coaching"**?
- Ein "not-wendiger" Paradigmenwechsel: Eine neue Definition von Erfolg.
- Steigerung der eigenen mentalen Stärke.
- Wege zu Gelassenheit und Zufriedenheit.
- Befreiung von hinderlichen, irrationalen Annahmen.
- Wirkungsvolle Ziele- und Visionstechnik.
- Methoden zur Reduktion von Stress, Angst, Frust- und Ohnmachtsgefühlen.

Trainer



Nach langjährigen Erfolgen als Führungskraft im Vertrieb entschied sich Günther Payr für Ausbildungen zum Coach, Trainer und psychologischen Berater.

Sein interdisziplinärer Hintergrund ermöglicht einen wertvollen Blick von außen und hilft seinen Klienten dabei, innere Begrenzungen oder Blockaden zu erkennen und sich davon zu befreien.

Die Entwicklung mentaler Stabilität und die Fähigkeit ein positives Selbstgefühl möglichst unabhängig von äußeren Umständen erzeugen und aufrechterhalten zu können, steht im Mittelpunkt seiner Tätigkeit.

Im wirtschaftlichen Kontext arbeitet er seit vielen Jahren als Trainer und Coach von Führungskräften vieler Unternehmen wie BAWAG, Volksbank, Siemens, Baxter, Nokia, Ericsson, Novartis, Zürich Versicherung u.a. im Zuge von Firmenseminaren oder im Rahmen von Arbeitsstiftungen. Schwerpunkte sind Resilienz, Burn-Out Prävention, Selbstmotivation, Stressmanagement und Karriere-coaching. Günther Payr ist als psychologischer Berater und Coach in eigener Praxis in Wien und Zillingtal bei Eisenstadt tätig.

- Diplomausbildung zum Psychologischen Berater, Coach und Trainer.
- Gelistet im Expertenpool für Stressmanagement und Burnout-Prävention (WKO).
- Gelistet im Expertenpool für Supervision (WKO).
- 3-jährige Ausbildung in der Philosophie und Praxis *des Selbst-Entwicklers*® bei Jens Corssen, Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut.
- Seit 20 Jahren laufende Ausbildungen mit den Schwerpunkten kognitive Verhaltenspsychologie (Jens Corssen, Landmark Forum), Achtsamkeit und Quantenpsychologie, NLP, NAK (Anthony Robbins Master University London), Geisteswissenschaften und Neuropsychologie (Dr. Joe Dispenza, Bruce H. Lipton).

Weitere Informationen: www.guentherpayr.at

„Die überaus positiven Rückmeldungen unserer SeminarteilnehmerInnen zeigen, dass Günther Payr als Trainer und Coach die richtigen Werkzeuge hat, Menschen zu inspirieren und ihnen dadurch zu zeigen, wie sie sich selbst zum Erfolg coachen können.“

Mag. Alfred Stummer, Head of Zurich Academy in Austria

Hintergrund

Die Fähigkeit der bewussten Selbst-Beobachtung hilft Distanz zu erzeugen und sich selbst und anderen gegenüber eine nicht bewertende, akzeptierende Grundhaltung als Ausgangspunkt für eine positive Veränderung zu schaffen.

Das Credo: Das Leben als Wachstumsort.

Da eine Vielzahl von Themen bezüglich der Anwendung in der Praxis erörtert wird, orientieren sich die Schwerpunkte vor Ort an den Bedürfnissen der anwesenden TeilnehmerInnen.

Arbeitsmethode

Das Seminar besteht aus Informationsvermittlung, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen. Sie erarbeiten sich Methoden und Möglichkeiten um sich effektiv und nachhaltig selbst zu coachen.

Nur wiederholte Einsichten materialisieren sich auf der Gefühls- und Verhaltensebene.

Sie erhalten ein Set von speziellen Merksätzen und Leitgedanken und lernen, wie Sie diese wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren können. Storytelling und Entspannungstechniken unterstützen die Anwendbarkeit der Methodik.

Die 4 Tools

Selbst-Beobachtung

- Wie Sie Ihre Art zu denken, Ihre persönliche "Software", günstig auf die heutigen Gegebenheiten und Ziele hin entwickeln.
- Das "neuronale Gitterbett" - was kostet mich mein Denken?
- Zum Boss im Kopf werden- das Meistern der inneren Welt.

Selbst-Ermächtigung

- In 5 Schritten vom Opfer zum Macher.
- Die Kraft der Kontextänderung.
- Der gewinnbringende Umgang mit Niederlagen, Ungerechtigkeit und Gefühlen wie Angst, Ärger und Frust.

Selbst-Verpflichtung

- Ein not-wendiger Paradigmenwechsel für Erfolg: Wie Sie das "Innere Spiel" gewinnen.
- Ziele und Visionen als Hormone des Mutes.
- Wie Sie die große Kraft des Unterbewusstseins nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Selbst-Konfrontation

- Wie Sie Ihre Komfortzone schrittweise verlassen.
- Wie Sie die Angst vor Abweisungen reduzieren.
- Die Anstrengung hat einen Wert an sich.

Ihr persönlicher Nutzen:

In diesem Seminar-Training erhalten Sie effektive Tools, die Sie dabei unterstützen, auf der Achterbahn des Lebens selbstbestimmt und in positiver Grundstimmung erfolgreich unterwegs zu sein.

- Ohne spezielle Einstellungsänderungen erfolgt keine dauerhafte, zielförderliche Verhaltensänderung. Wie Sie das erreichen und nachhaltig umsetzen ist der gewinnbringende Ansatz dieses Trainings.
- Als Gestalter Ihrer Gedanken können Sie bewusst und absichtsvoll einen Kontext der Selbstmotivation für Ihren privaten und beruflichen Erfolg kreieren.
- Sie steigern Ihre Stresstoleranz und Krisenresistenz und erhöhen damit Ihre Belastbarkeit in schwierigen Situationen.
- Dank der gewonnenen mentalen Stabilität gewinnen Sie auf Dauer das "Innere Spiel".