



Austrian Innovation & Consulting Group™ KG
DIE Experten für kognitives Management

Tel. +43 (0)1 967 59 56

info@aicg.at

www.aicg.at

Don`t Panic

Souverän, entspannt und gelassen





Austrian Innovation & Consulting Group™ KG
DIE Experten für kognitives Management

Tel. +43 (0)1 967 59 56

info@aicg.at

www.aicg.at

Ständig klingelt Ihr Telefon, Ihr E-Mail-Postfach quillt über, Sie haben eine wichtige Verhandlung und Ihre Zielerreichung für dieses Monat lässt zu wünschen über. Ein Mitarbeiter in Ihrem Team ist unzufrieden, das heutige Meeting war unproduktiv und es stehen noch zahlreiche Entscheidungen Ihrerseits aus. Außerdem ist Ihr Verhandlungspartner dafür bekannt, dass er mit allen Mitteln versucht, sein Gegenüber „auf die Palme“ zu bringen.

Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben.

Der positive Stress – auch **Eustress** genannt - beflügelt uns, sorgt für Kreativität und wir bekommen Vitalität gespendet.

Es gibt jedoch auch den negativen Stress – auch **Disstress** genannt. Dieser Stress macht uns krank. Er tritt dann in Erscheinung, wenn das was wir machen, für uns zu einer unerträglichen, unüberschaubaren Belastung wird.

Lernen Sie, mit Ruhe die richtigen Entscheidungen zu treffen und sich selbst effektiv zu managen.

Ihr persönlicher Nutzen:

- Mehr Toleranz anstatt Frustration
- Die eigene Persönlichkeit verstehen
- Die eigenen Stärken stärken
- Mit Ablenkungen fertig werden
- Arbeitsabläufe meistern
- Bewusst führen
- Verantwortung übernehmen



Austrian Innovation & Consulting Group™ KG
DIE Experten für kognitives Management

Tel. +43 (0)1 967 59 56

info@aicg.at

www.aicg.at

Ihre Semiarinhalte

1. Tag / 9:00-17:00 Uhr

Mehr Toleranz für Frustration

- Mehr Freude an der Arbeit
- Die Frustrationstoleranz erhöhen, ohne gleichgültig zu werden
- Arbeitsblockaden überwinden

Weniger Drama, mehr Ruhe

- Situationen erfolgreich ent-dramatisieren und relativieren
- Lösungsorientiert statt problemfokussiert handeln
- Emotional stabil bleiben

Das Prinzip des „Stehauf-Männchen“

- Aktivität statt Passivität
- Durch Motivation und inneren Antrieb „Stehenbleiben“
- Unsere Stärken stärken

Was uns blockiert

- Die Krankmacher im Unternehmen erkennen
- Die Vergangenheit, loslassen
- Unsere eigenen Rolle erkennen

Emotionen und Stimmung

- Zusammenhang zwischen Denken und Handeln
- Unser Stress gehört uns
- Wie funktioniert positives Denken wirklich?



Austrian Innovation & Consulting Group™ KG
DIE Experten für kognitives Management

Tel. +43 (0)1 967 59 56

info@aicg.at

www.aicg.at

2. Tag / 9:00-17:00 Uhr

Selbstmanagement

- Selbst-Verantwortung
- Selbst-Bewusstsein, Wer bin ich? Warum handle ich so?
- Selbst-Vertrauen

Soziale Verhaltensformen und Ihre Auswirkungen

- Soziale Verhaltensformen, Prägungen, Einstellungen und Orientierungen
- Auswirkungen auf einen selbst und auf das Umfeld
- Grundlagen der Zusammenarbeit

Das Steuer übernehmen

- Verstehen wann und warum eine Person schwierig ist
- Bewusst die Führung übernehmen
- Distanz gewinnen und sich von manchen Situationen entfernen

Die richtige Zielsetzung

- Zielplan
- Wo wir unsere Energie hinlenken sollten
- Zielklarheit

Von der Theorie zur Umsetzung

- Diagnose
- Entscheidung
- Plan

Selbstmotivation

- Persönliches Projekt
- Das Ding mit dem „inneren Schweinehund“
- Mentale Stärke



Austrian Innovation & Consulting Group™ KG
DIE Experten für kognitives Management

Tel. +43 (0)1 967 59 56

info@aicg.at

www.aicg.at

Ihr Experte



Thomas Tschernitschek ist Geschäftsführer der AICG KG und Leiter des MIT – Tschernitschek KG Privat Institut für Mentalcoaching und Humanenergetik. Hr. Tschernitschek ist als Unternehmensberater, Wirtschaftscoach, Dipl. Mentalcoach, Dipl. Burnoutprophylaxecoach, Humanenergetiker, Autor und Radiomoderator tätig.

Er hat diverse Ausbildungen (LUC akad. Businessmanager, Mitarbeiterführung, Sportmentalcoach, NLP, Dipl. Mental- und Hypnosecoach uvm.) absolviert und ist seit mehr als 20 Jahren im Seminar und Coachinggeschäft aktiv. Vor seiner Tätigkeit als Trainer und Coach war er unter anderem Verkaufsleiter, Regionalmanager, Centerleiter und Leiter der Vertriebspartnercenter für ein namhaftes österreichisches Finanzinstitut sowie Verkaufsleiter und Organisationsleiter zweier Bausparkassen. Herr Tschernitschek kann zahlreiche Erfolge mit Spitzen- und Extremsportlern vorweisen, war akkreditierter Coach für die Olympischen Spiele 2012 in London, hat zahlreiche Trainings und Coaching-Zertifizierungen und ist Autor diverser Fachpublikationen sowie Bücher. Er ist außerdem unter den Top 100 der Speakers Excellent TOP 100 Trainer gelistet.

Ihr Seminarort & Termin

Roomz Hotel Vienna 20.11.2018 – 21.11.2018
Paragonstraße 1
1110 Wien

Ihr Seminaranbieter

Die AICG Austrian Innovation & Consulting Group KG © sieht sich als Team von namhaften Experten für Seminare und Weiterbildungsmöglichkeiten, kognitives Management, Konzepterstellung und strategische Prozessbegleitung. Mentale Stärke und wertschätzende Kommunikation sind die Schlüsselfaktoren für erfolgreiche Unternehmen und ein gut ausgearbeitetes Konzept und eine Strategie zu einem der wichtigsten Bestandteile des Managements. Unsere Tätigkeit der strategischen Prozessbegleitung bedeutet, gemeinsam mit dem Unternehmensmanagement das Bild des Unternehmens in der Zukunft zu deuten, zu erkennen und mit den Kräften des Umfeldes, welche auf das Unternehmen wirken und in ferner Zukunft wirken werden, zu gestalten: Es werden Auswirkungen von Entscheidungen bewusst kalkuliert, Ziele genau formuliert und die nötigen Faktoren für die Umsetzung der strategischen Stoßrichtung etabliert und begleitet.

Es würde uns freuen, Sie bei unserem Seminar begrüßen zu dürfen.

Ihre Investition (exkl. 20% MWSt.) inkl. Unterlagen, Mittagessen, Kaffeepausen und bereitgestellten Getränken pro Person: EUR 990.-- Bei 2 gemeinsamen Anmeldungen erhält 1 Teilnehmer 10% Rabatt bei 3 gemeinsamen Anmeldungen erhält 1 Teilnehmer 20% Rabatt.

Bitte beachten Sie unsere Stornobedingungen bei Ihrer Anmeldung!