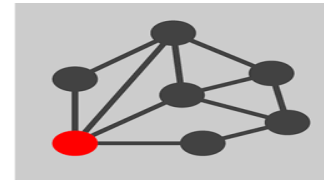


EXPERTS GROUP
KOOPERATION UND NETZWERKE
www.kooperation-netzwerke.at



KOOPERATION IN DIGITALEN ZEITEN



WIE WIRKT SICH UNSER DENKEN AUF UNSER TUN AUS?

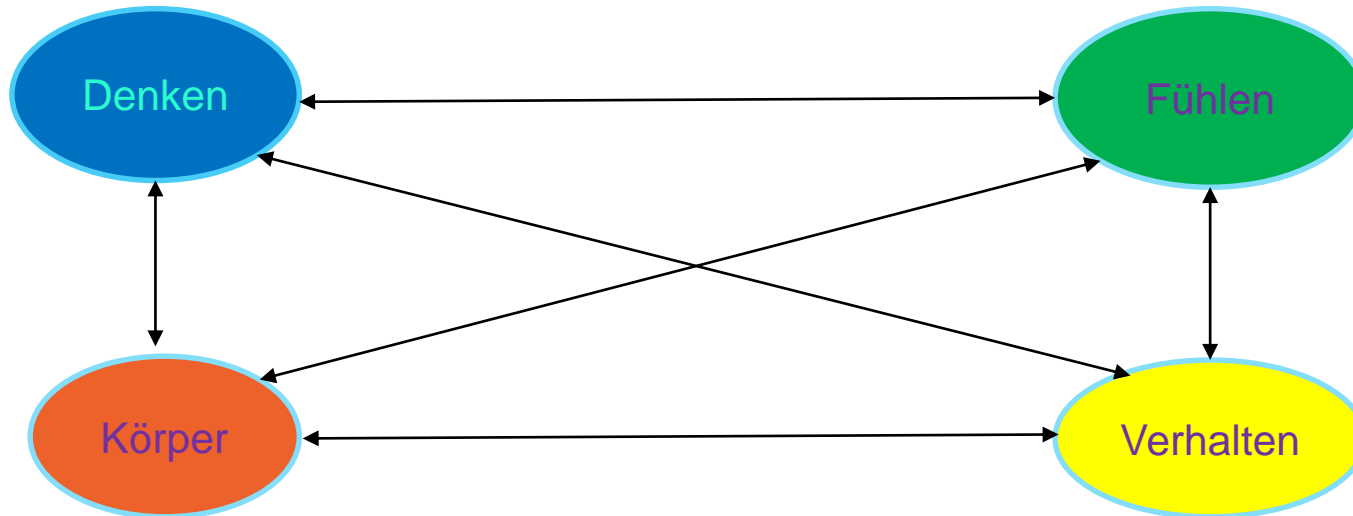
Positive Step´s für die Produktivität

Bewusste Prozesse

zb.: verstehen, anleiten, erinnern, lernen, Problemlösen

Unbewusste Prozesse

Emotionen unterschiedlicher Art zb.: Wut, Freude, Angst



Hängt sehr eng mit den Gefühls- und Denkprozessen zusammen

Zb.: Herzklopfen bei Angst, Wasser im Mund bei leckerem Essen

TUN - Produkt aus dem gegenseitigen Zusammenspiel

Zwischen Denken, Fühlen und der körperl. Reaktion



WIE WIRKT SICH UNSER DENKEN AUF UNSER TUN AUS?

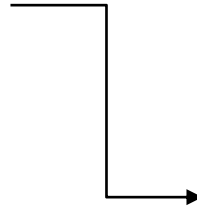
Positive Step´s für die Produktivität

Von Pablo Picasso stammt der Ausspruch:
“Action is the foundational key to all success.”

Verhalten hat immer Auswirkungen....



Negative defizitäre Gedanken



rauben geistigen Power
führen zu schlechten Gefühlen

= schränkt die Leistungsmöglichkeiten unmittelbar ein und führt dazu, das sie nicht mehr in der Lage sind, so zu handeln, wie es mit voller Power möglich wäre.

Im Umkehrschluss bedeutet dies:

Anhaltend optimistische Gedanken und positive Gefühle sind unumgänglich, um in ungünstigen Situationen bestehen zu können.

Frei nach dem Motto:

„Wenn schon denken, dann gleich positiv“

6 einfache Work Flow Tools...



Erschaffe Positivität



Entdecke und verwende Stärken



Fokus auf das Soziale und Kooperation



Wertschätzende Kommunikation



Ermögliche Sinn und Vermächtnisse



Entwerfe klare und emotionale Ziele

Beatrix Arlitzer

Gründerin und Inhaberin des Unternehmens Arlitzer Mental e.U.(2010) Wirtschaftstrainerin und ÖVS Supervisorin, Unternehmensberaterin, Erwachsenenbildnerin, Lehrlingsausbildnerin und Mentaltrainerin, gelernte Tischlerin

Aktuelles Leistungsspektrum

- Beratungsdienstleistungen und Training zu Führung, Change, Unternehmenskultur und Werteprozesse, Teamentwicklung, Zeitmanagement, Ziele und Kommunikation
- Führungskräfte Coachings und Supervisionen
- Die Kunst der Höchstleistung in Wirtschaft und Sport
- Seminare / Impulsreferate im Bereich Mind-Set, Zielerreichung, Dream-Team, positives Denken

Expertise und Erfahrung

Breites Branchen – Spektrum in Wirtschaft und Sport

Augenhöhe mit Entscheidungsträgern

Langjährige operative und strategische Führungsfunktionen in den letzten 20 Jahren

Über 15 Jahre Erfahrung im arbeitsmarktpolitischen Bereich

Teamchefin der weltweit erfolgreichsten Ultraradfahrerin www.nicolereist.ch

Laufbahnberaterin von mittlerweile über 100 ProfisportlerInnen

Funktionärin der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching

Funktionärin im Österreichischen Radverband





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

ARLITZER MENTAL e. U.

Fosselgasse 7 | 8010 Graz

Büroadressen:

Neubaugasse 24, 8010 Graz

Illnauerstrasse 1, 8484 Wiesslingen Schweiz

office@arlitzermental.at | www.arlitzermental.at

Tel.: +43 664 4307802 | FN446525f | UID: ATU70255118