gemba.selbstmanagement

sich selbst führen – wachsam, resilient, effizient

gemba.austria

gemba.selbstmanagement

Ein herausforderndes Umfeld, wechselnde Anforderungen und kurzfristige Veränderungen fordern nicht nur das eigene Zeitmanagement, sondern auch die persönlichen Energiereserven. Zeit, genauer hinzuschauen und neue Wege des Selbstmanagements zu entdecken, um

- das eigene Wertefundament zu stärken und reflektiert und kraftvoll durch schwierige Zeiten zu gleiten
- die eigene Handlungsfähigkeit und Wirksamkeit auszubauen und den Arbeitstag produktiv und zufriedenstellend zu gestalten
- komplizierte, komplexe und chaotische Aufgaben mit Klarheit, Leichtigkeit und Flexibilität im Alltag zu managen
- in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen die eigenen Bedürfnisse zu wahren und gleichzeitig unterstützend zu agieren
- anpassungsfähig, wachsam und proaktiv den Anforderungen der Zukunft zu begegnen

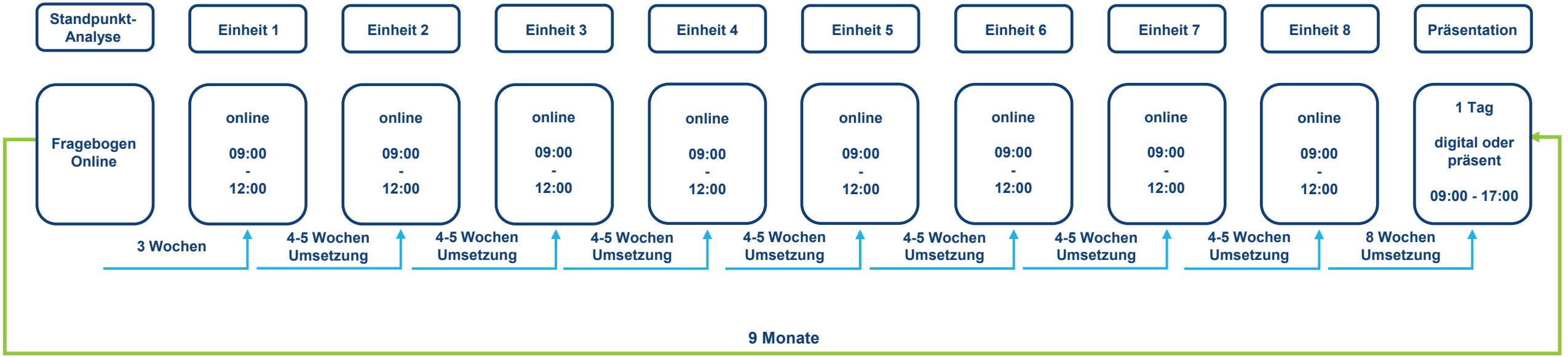
Durch den mehrmoduligen Aufbau schaffen wir Raum für eine intensive Beschäftigung mit dem Thema und entlasten gleichzeitig die knappe Zeitkapazität der TeilnehmerInnen.

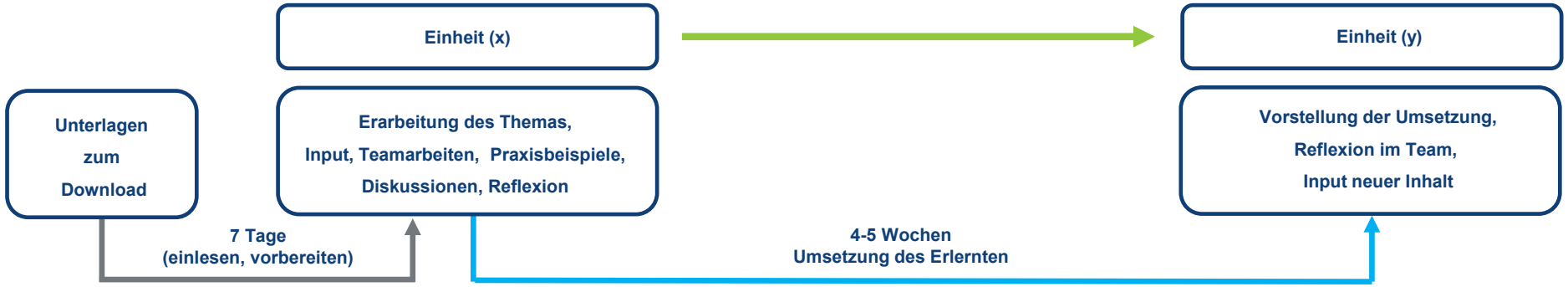
Für mehr Leichtigkeit, Begeisterung, Effizienz & Innovation.

Die Zielgruppe: Für alle, die Leistung mit Leichtigkeit verbinden möchten

Voraussetzungen: keine

Organisation Lehrgang | Lehreinheit





Organisationsübersicht

2027/2028		Schwerpunkte	Inhalte	Ort	Hotel / Betrieb
Standpunkt - Analyse	09/2027	**Erfassen der persönlichen IST-Situation**			
SE4.1	05.10.27 09:00 – 12:00	**Resilienz & Belastbarkeit**	**Eigene Energiequellen entdecken & gezielt einsetzen** - Belastungsgrenzen erkennen, bevor sie erreicht sind – um auch in Spitzenzeiten stabil zu bleiben - Körpersignale wahrnehmen und früh reagieren – um Stress früh zu regulieren und die eigenen Ressourcen zu schonen - Handlungsspielräume erweitern – um Impact der Arbeitsleistung zu spüren	online	Zoom
SE4.2	09.11.27 09:00 – 12:00	**Motivationsquellen & Wertearbeit**	**Mehr Sinn, mehr Power: Arbeit, die wirklich motiviert** - Antreiber finden, die über kurzfristigen Erfolg hinausgehen – für nachhaltige Begeisterung - Persönliche Kraftquellen aktivieren – um auch in herausfordernden Phasen Zugang zu Energie zu haben - Persönliche Werte mit dem Job verbinden – für ein stimmiges und authentisches Arbeiten	online	Zoom
SE4.3	07.12.27 09:00 – 12:00	**Stressmanagement & situative Flexibilität**	**Gelassen bleiben in der VUKA-Welt: smart & beweglich** - Prioritäten setzen, wenn scheinbar alles wichtig ist – bringt Ruhe und Struktur in einer volatilen Welt - Minusmanagement - unnötige Aufgaben verabschieden und damit Ressourcen für Flexibilität gewinnen - Wirkung vor Perfektion – das System der „positiven Abweichung“ für Stressreduktion, anhaltende Motivation und Flexibilität nutzen	online	Zoom
SE4.4	18.01.28 09:00 – 12:00	**Nachhaltigkeit & strukturelle Entlastung**	**Freiräume erkennen & mutig nutzen** - Mit Zeitvampiren umgehen – klare und positive Kommunikation bei Nicht-Erfüllung von Wünschen - Routinen reflektieren und Ballast abwerfen– alte Gewohnheiten überprüfen, um versteckte Zeitreserven freizulegen - Entlastungsstrukturen entwickeln – die auch in turbulenten Zeiten Stabilität und Orientierung geben	online	Zoom

Organisationsübersicht

2028		Schwerpunkte	Inhalte	Ort	Hotel / Betrieb
SE4.5	15.02.28 09:00 – 12:00	**Strategisches Denken & Komplexitätsreduktion**	**Weitblick gewinnen: systemisch denken, leichter entscheiden** - Systemisches Denken - Zusammenhänge erkennen, Alternativen durchspielen und Auswirkungen besser einschätzen - Entscheidungen leichter treffen – Komplexität reduzieren, in Schleifen denken und handlungsfähig bleiben, auch wenn nicht alle Informationen vorliegen - Positive Gewohnheiten etablieren um im Tagesgeschäft Raum für strategische Aufgaben zu schaffen	online	Zoom
SE4.6	21.03.28 09:00 – 12:00	**Kooperationskraft & Konfliktprävention**	**Gemeinsam stark: Teamkräfte clever entfalten** - Rollenkonflikte souverän navigieren – ohne sich zwischen Ansprüchen zu zerreiben - Stärken smart kombinieren – um aus Vielfalt echte Synergien zu schaffen - Zusammenarbeit so gestalten, dass sie Konfliktpotenzial reduziert und Handlungsenergie auslöst	online	Zoom
SE4.7	20.04.28 09:00 – 12:00	**Selbstführung im Change**	**Veränderungen proaktiv gestalten** - Äußere Veränderungen (Trends, plötzliche Ereignisse) frühzeitig wahrnehmen – sich selbst und das Umfeld sicher durch Unsicherheit führen - Anpassungsfähigkeit stärken – Flexibilität und Chancenorientierung vorleben - Positives Change-Management – MitarbeiterInnen und KollegInnen im Veränderungsprozess unterstützen und Fortschritt beschleunigen	online	Zoom
SE4.8	18.05.28 09:00 – 12:00	**Persönliches Wachstum & Zukunftskompetenz**	**Wachsen an Herausforderungen – Growth Mindset entwickeln** - Herausforderungen als Entwicklungschance nutzen – um Fähigkeiten auszubauen, statt an Grenzen zu scheitern - Persönliche Entwicklung aktiv steuern – um Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit zu stärken - Lernerfolge sichtbar machen und Lernreise reflektieren – um Motivation und Zukunftsorientierung zu fördern	online	Zoom
Präsentation	Frei wählbar	**Vorstellung der Umsetzung**		online oder präsent	laut gemba. kurskalender

Trainingsprinzipien



Positive Psychologie

Die intensive Arbeit an **messbaren Erfolgen** in Effizienz und Innovation, kombinieren wir mit Haltung und Handlung aus der positiven Psychologie. Unser oberstes Ziel ist Leichtigkeit und Begeisterung auf dem Weg zu den Zielen - für die Menschen als Individuen und das Unternehmen als Einheit. Im Trainingsdesign erzeugen wir **positive Emotionen**, fördern das Engagement und bewusste Erleben des Wissens, stärken die **Interaktion der TeilnehmerInnen** und verbinden die **operativen Aufgaben mit dahinterliegendem Sinn**. So entstehen messbare Effekte bei gleichzeitigem Wohlbefinden.

Wirksamkeit und Wirkung

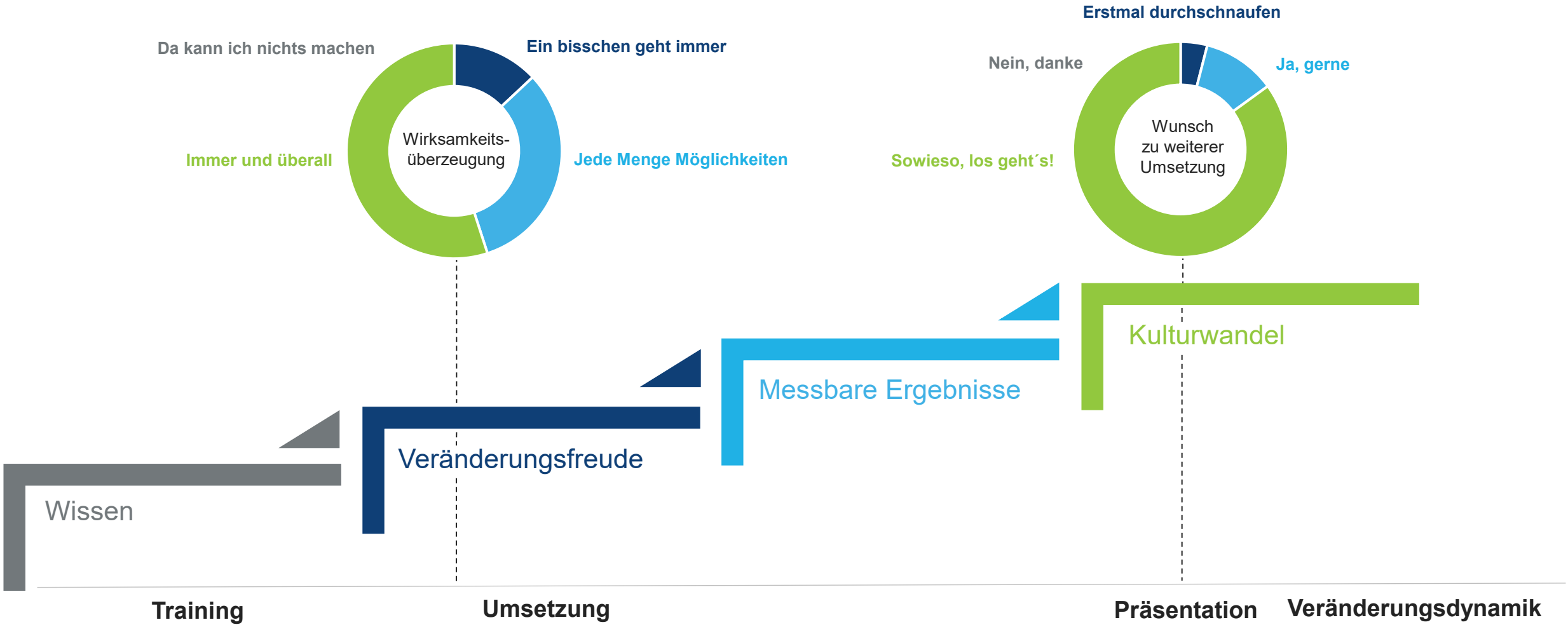
Wir teilen unser Wissen so, dass Menschen es einfach in ihren Arbeitsbereich übersetzen können, es gerne anwenden wollen und auch engagiert tun. **Durch die Anwendung festigt sich das Wissen** in den Menschen und führt zu **spürbaren, messbaren und sichtbaren Erfolgen**. Die Menschen agieren **nachhaltig veränderungsfreudig** und ein Gefühl der Wirksamkeit stellt sich ein. Es stärkt das Selbstvertrauen, die Motivation und die Verbindung von Unternehmen und Menschen.

Individualität

Wir sehen, hören und verstehen Menschen in ihrer Einzigartigkeit. Wir erfreuen uns an der Vielfalt von Menschen und Unternehmen und sind überzeugt, dass wir von allen etwas Neues lernen können. Wir unterstützen Individualität, indem wir in den Trainings, Coachings und Umsetzungs-begleitungen in die Welt unseres Gegenübers eintauchen und bewusst die **persönlichen Stärken** und **individuellen Möglichkeiten** wahrnehmen und fördern.

Vom Training zum Kulturwandel

>500 TeilnehmerInnen meinen ...



Kundenstimmen

„Bitte weiter so.
Sehr kurzweilig trotz hoher Themenfülle.“

„Vielen Dank für die Motivation
und die Erfahrung die ich bei
gemba.austria gesammelt habe.“

„Gewohnte hohe Qualität.“

„Praxisnahe Vermittlung der
Inhalte, wurden mit Spielen gut
erklärt.“

„Das Training war spannend und
lehrreich. Und die Übungen haben
direkt gezeigt anders zu denken.“

„Es ist immer eine gute Weiterbildung
wenn man nicht merkt wie die Zeit vergeht.
Besten Dank.“

In meinen 11 Jahren im Unternehmen
eindeutig die beste Fortbildung.
Dankeschön. ☺“

„Tolle Vortragende, hat sehr
Spaß gemacht und kann sehr
viel mitnehmen.“

„Vielen Dank! Ich
habe viel gelernt und
viel gelacht. ☺“

„Alles Top gewesen. Danke“

„Ich genieße jedes GEMBA Training.
Auch die Nachbetreuung läuft super.
Danke.“

„Sehr informativ und
interessante Themen
die man in der Firma
anwenden kann.“

Weiter so!“

„Gehe mit einem positiven Gefühl
nach Hause und bin gespannt
ob es meinen Blickwinkel
auf meinen Arbeitsplatz verändert hat.“

„Es ist immer wieder gut dabei
zu sein.“

„Sehr sympathische Trainer, angenehme
Atmosphäre, anschauliche Präsentationsmittel, gute
Aufteilung zwischen Theoriephase und Pause.“

„Vielen Dank für die hervorragende Zeit, den
interessanten Lerninhalten, den verständlich
aufgebauten Informationen und für das gute Essen. ☺“

„Inhalte wurden gut übermittelt,
ohne dabei zu ernst zu sein.
Gruppenarbeit hat definitiv Sinn gemacht.
Die Erwartungen wurden übertroffen.“

„Lockere Atmosphäre,
Beispiele praxisnah.“

„War sehr gut moderiert.“

Fragen? Wir sind gerne für Sie da.

Organisatorische Fragen



Gerald Reichenbrugger

Kundensupport
+43 3143 / 20800
first@gembaaustria.at

Fachliche Fragen



DI (FH) Veronika Reichenbrugger, Msc

Geschäftsführerin
+43 3143 / 20800 - 10
reichenbrugger@gembaaustria.at

gemba.austria gmbh
Markt 81
8563 Ligist │Austria
+43 3143 20800
first@gembaaustria.at