



Superpower zünden,
Zukunft prägen



Webinare

Ansprechpersonen:

Katharina Janauschk

Heidemarie Haberl-Glantschnig

Gute Gründe für Sprungkraft



"Sprungkraft kommt auf den Punkt, hält uns den Spiegel vor Augen und stößt Veränderung an - TrainerInnen, die unsere Leute im Herzen erwischen."



Unsere Breite

Wir bringen die Breite von echter Persönlichkeitsarbeit, Leistungssport, Mentaltraining bis hin zu internationaler HR Erfahrung zu Ihnen.



Mit Mut zur Tiefe

Wir wissen, was es braucht, damit Menschen in ihre Kraft kommen und um individuelle Erfolgsstrategien entwickeln zu können.



Offenheit - No Bullshit

Wir sprechen an, worum es wirklich geht. Es lohnt sich genau hinzusehen, um Themen in ihrer Ganzheitlichkeit zu erkennen und aufzulösen.

Verbund

ÖBB

Unilever

RHI MAGNESITA

PRINZHORN GROUP

WU

e.punkt

ERSTE Group

HOOKIPA PHARMA

universität wien

Red Bull®

BOKU

A1

ROTE NASEN CLOWNDOCTORS
partner of RED NOSES International

Österreich Werbung
www.austriatourism.com

Ihre individuelle Sprungkraft-Lösung



Situation

In Zeiten von starken Veränderungen

- In Österreich stehen gerade viele Unternehmen und MitarbeiterInnen vor großen Herausforderungen mit allen Chancen und Risiken, die diese mit sich bringen.
- Neben der unabdingbaren technischen Infrastruktur, braucht es vor allem die mentalen Skills des Einzelnen. Egal, ob es um **Selbstmanagement**, **Planung und Organisation** in der Arbeit/zuhause, um **Zielsetzung** und **Ergebnisorientierung**, um **Konzentrations- und Kommunikationsmethoden** oder Neubewertung von Problemen und schwierigen Situationen geht - immer ist es das

lösungsorientierte **Mindset**, welches hilft.

- **Ziel** ist es, Krisen **resilient** und **zukunftsorientiert** zu meistern und **neue Kompetenzen** zu entwickeln - genau dann, wenn uns Veränderungen dazu herausfordern.
- Genau jetzt sind große und nachhaltige Schritte Richtung **positiver Fehlerkultur**, **Vertrauensbildung**, **Eigenverantwortung** und vieles mehr möglich.



Webinarangebot

1. Führung und Selbstführung - Erfolgsfaktoren für Führung auf Distanz
2. Mein Leben im Homeoffice - Herausforderungen und Chancen
3. Mentale Stärke und Resilienz
4. Teampower - Team ist Trumpf
5. We can do it! - Die Kraft meiner Gedanken und wie ich sie steuern kann.
6. Nein sagen kann man lernen, sag JA zu NEIN
7. Die Kunst der virtuellen Moderation
8. Überzeugend kommunizieren - High-Performance vor der Webcam

Noch effektiver in Verbindung mit individuellem Coaching

Führung und Selbstführung

Erfolgsfaktoren für Führung auf Distanz



Beschreibung

Organisatorische, zwischenmenschliche und persönliche Rahmenbedingungen haben sich im Zuge der Corona Krise von einem zum anderen Tag komplett verändert. Die jeweils gesetzten Maßnahmen fordern eine **erweiterte, innovative und flexible Führung**. Führung muss etwas anderes leisten als im "Normalbetrieb".

Gelernte und bislang erfolgreiche Führungs- und Verhaltensmuster entsprechen nicht immer den **Bedürfnissen der Mitarbeiter** im Homeoffice, im Minimalbetrieb oder bei der Rückkehr.

In unserem Webinar wollen wir die Herausforderungen der **Selbstführung**, wie auch der **Teamführung** beleuchten, Erklärungsansätze bieten und in allererster Linie Impulse, Tools und Anregungen anbieten, die direkt umsetzbar und **praxisnahe** sind; und die von erfahrenen Menschen kommen, die wissen welche Erfolgsfaktoren schnell wirksam werden.



Inhalte

- Zielsetzung (Selbst-) Führung
- Reflexion
- Erkennen von Herausforderungen und deren Impact auf das Team
- Inputs und Tools für Neuorientierung, Fokus und Planung
- Neuorganisation von Prioritäten
- Wege zur Klarheit der Führungsverantwortung



Nutzen

- Entwicklung **neuer Strategien**
- Mehr **Klarheit** über die eigene Verantwortung
- Erweiterung der eigenen **Führungskompetenz**
- **Motivations-Steigerung** durch Zielsetzung
- Bewußt gewählte Team-Kommunikation
- Erste **Umsetzungsideen** zu Feedback, Wertschätzung und Teamdynamik
- Übertragen des Gelernten in den Alltag



Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Mein Leben im Homeoffice

Herausforderungen und Chancen



Beschreibung

Das Team der Softwareentwicklungsfirma Atlassian sitzt teils in Sydney und teils in Österreich. Durchschnittlich 1x pro Jahr fliegen die Österreicher nach Australien. Jegliche weitere Zusammenarbeit findet remote und vielfach aus dem Homeoffice statt - bei einer Zeitverschiebung von bis zu 10 Stunden.

In Österreich stehen gerade viele Unternehmen und Mitarbeiter vor der **großen Challenge** Homeoffice, mit allen **Chancen und Risiken**, die das mit sich bringt.

In unserem Webinar wollen wir die Herausforderungen im Detail beleuchten, **Erklärungsansätze** bieten und in allererster Linie Impulse, Tools und Anregungen geben, die direkt umsetzbar und **praxisnahe** sind. Und die von im Homeoffice Experten kommen, die langjährige Erfahrung haben und wissen was **Erfolgsformeln** sind.



Inhalte

- Zielsetzung und Selbstmanagement
- Neuorganisation und Planung des (Arbeits-) Alltags
- Biorhythmus, Arbeitsplatzgestaltung
- Inputs und Tools für Konzentration und Fokus
- Neue Kommunikationskanäle für meine Bedürfnisse
- Ideen zur Wertschätzung im Homeoffice
- Kreativität und Selbstreflexion in Zeiten der Krise



Nutzen

- **Motivations- und Fokussteigerung**
- Bessere Ergebnisse durch individuelle Organisation und Planung
- Einflussfaktoren auf Konzentration nutzen
- **Kommunikationsbedürfnisse** klären und Settings reflektieren
- Erkennen von **Freiräumen für Achtsamkeit und Kreativität**

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Mentale Stärke und Resilienz

Agilität und Widerstandskraft



Beschreibung

Weitreichende und rasche greifende Veränderungen im Außen fordern uns vor allem auf der Ebene unserer **Mentalstrategien** zu reflektieren und **neue Muster und Zugänge** zu entwickeln. Gerade jetzt kann Mentaltraining Großes leisten, weil es Methoden zur Verfügung stellt, mit denen man Erleben und Verhalten nachhaltig beeinflussen und sogar steuern kann.

Die **Resilienzforschung** stellt uns verschiedene Faktoren zur Verfügung, von denen man weiß, dass sie Menschen **hilfreich durch Krisen** bringen.

Im Webinar lernen Sie ausgewählte Techniken kennen und erleben hilfreiche Tools der Veränderung, die Sie mitnehmen und für sich trainieren können.



Inhalte

- Erfolgsfaktoren resilienter Menschen
- Circle of influence > Mein Einflussbereich
- Zielsetzung in Zeiten von Krise, Unsicherheit, Veränderung
- Akzeptanz als Schutzfaktor
- Positivismus und wie es gelingt
- Das WIDEG Konzept von Viktor Frankl
- Moment of Excellence als Tool zur Zustandskontrolle



Nutzen

- **Schutzfaktoren** für Herausforderungen kennen
- **Balance** zwischen Akzeptanz und Handlungsspielraum wahrnehmen
- Zielsetzung zur Steigerung des persönlichen Antriebs
- **Zustands-** und **Emotionsregulation** lernen
- **Reframing**, Neubewertung als Entlastung erleben

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Teampower

Team ist Trumpf



Beschreibung

Ein Team ist immer stärker als die Summe seiner Einzelteile, sofern es ein klares gemeinsames Ziel gibt, wenn jeder am richtigen Platz **seine Stärken ausspielen kann** und in seiner Kompetenz wahrgenommen wird. Besonders in schnelllebigem Zeiten, wenn Veränderung täglich neue Herausforderungen an uns stellt, ist es wichtig, dass Teams ihre **Ressourcen bewußt einsetzen**. Doch wie ist es möglich die **Kraft des Teams** auch auf Distanz zusammenzuhalten, in Kontakt zu bleiben und von der Gemeinschaft zu profitieren? Welche Anhaltspunkte, Ideen und Tools kann man einsetzen, welche **Kommunikation** ist die richtige?

In diesem Webinar machen Sie als Team einen wichtigen Schritt in Richtung Klarheit, Transparenz und **Verantwortung**, um die Wochen der Veränderung gemeinsam effektiv und pro-aktiv zu steuern. Idealerweise nehmen Sie als Team teil - es ist aber auch eine individuelle Teilnahme möglich.



Inhalte

- Persönliche Zielsetzung
- Erarbeitung eines gemeinsamen Ziels
- Motivationssysteme und deren Wirkung auf Verhalten
- Teamrollen und die eigene Rolle verstehen
- Inputs und Tools für Neuorientierung, Fokus und Planung
- Gemeinsame Neuorganisation von Prioritäten
- Ideen für Kommunikation, Feedback, Wertschätzung und Teamdynamik



Nutzen

- Setzung eines gemeinsamen **Teamziels**
- Kennen und Nutzen von **Teamrollen**
- Bewußt gewählte Kommunikation als Team
- **Stärken des Einzelnen** bewusst einsetzen
- **Klarheit** des eigenen Beitrags erkennen
- Entwicklung neuer Strategien als Team für **Wachstum**, Transparenz und **Teamdynamik**
- Übertragen des Gelernten in den Alltag

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Mentale Stärke und Resilienz

Die Kraft meiner Gedanken



Beschreibung

Kennst du Momente, in denen du das Gefühl hast, dass ein Projekt sicher nicht klappen wird, dass der negative Ausgang schon vorprogrammiert ist? Weil Ressourcen zu knapp sind, man es sich einfach nicht zutraut, andere nicht daran glauben und weil es ja schon so oft schiefgegangen ist.

Muss das tatsächlich so sein? Kann es nicht möglich sein, auch unter schwierigen Bedingungen besondere berufliche und persönliche Leistungen zu bringen? **Können wir scheinbar Unmögliches schaffen, wenn wir „nur“ an die Möglichkeit glauben?**

In diesem Webinar nehme ich dich mit zu einer Reise in die mächtige Welt deiner Glaubenssätze. Aus Mentaltraining im Sport und Business wissen wir: Der Glaube an dich, deine Fähigkeiten und deine Ziele kann Berge versetzen, Unmögliches möglich machen. Nimm spannende Erkenntnisse, befreiende Denkmuster und Mini-Strategien für den Arbeitsalltag mit.



Inhalte

- Unsere Sinnesorgane und die subjektive Wahrnehmung
 - Entstehung von Glaubenssätzen
 - Die Macht von Beliefs und wie sie unser Verhalten beeinflussen
 - Generations- und Kultureinflüsse
 - Identifikation von Beliefs
 - Veränderungsstrategien und -tools
- Das Museum der alten Glaubenssätze



Nutzen

- Zugang zur eigenen Welt der **Glaubenssätze**
 - Persönliche Beliefs erkennen und **reflektieren**
 - Möglichkeiten der Veränderung erleben
 - **Befreiende Denkmuster** entwickeln
- Tools, Methoden für die eigene Anwendung
- Übertragen des Gelernten in den Alltag

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Nein sagen kann man lernen

sag JA zu NEIN



Beschreibung

Vielen Menschen fällt es schwer im richtigen Moment ein **klares NEIN** auszusprechen und damit zu den **eigenen Bedürfnissen und Wünschen** zu stehen.

Das ist aber die Grundvoraussetzung, um von anderen ernst genommen zu werden und auch sich selbst bedeutungsvoll und wichtig zu nehmen.

Beruflich und privat ist diese **Abgrenzung** notwendig und wichtig um die eigenen Ziele zu erreichen und zu sich selbst zu stehen.



Inhalte

- Warum es oft so schwer fällt NEIN zu sagen?
- Die Strategien der Anderen damit wir JA sagen.
- Was habe ich davon NEIN zu sagen?
- Welchen Preis zahle ich, wenn ich JA sage?
- Übungen zum erfolgreichen NEIN sagen.
- Entspannungstrance-das innere Haus in mir



Nutzen

- Ich lerne mich selbst besser kennen.
- Ich lerne auf **elegante Art NEIN zu sagen**.
- Ich nehme meine eigene **Bedürfnisse** wahr.
- Ich entscheide mich für ein JA zu mir selbst.

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Die Kunst der virtuellen Moderation

Dein Auftritt



Beschreibung

Die Moderation virtueller Meetings ist meist anstrengend. Diese Erfahrung macht man schnell, wenn man mit mehr als zwei Personen über eine größere **räumliche Distanz** zu kommunizieren versucht. Die technischen Tools und Lösungen bieten das Fundament, die Kunst einer guten Moderation bietet jedoch die Grundlage für einen **engagierten Austausch** zwischen den Teilnehmenden.

Tragen Sie mir ihren Fragen, organisatorischer **Klarheit und Struktur** zur Steigerung der Wirksamkeit von virtuellen Meetings bei.

In diesem Webinar lernen Sie die Grundlagen der virtuellen Moderation und erhalten **Impulse**, Tools und Anregungen, die direkt umsetzbar und praxisnahe sind.



Inhalte

- Prinzipien der virtuellen Moderation
- Nutzung der möglichen Tools im jeweiligen technischen Tool (Zoom)
- Ideen und Impulse zu Aufbau, Ablauf, Struktur und Teamdynamik



Nutzen

- **Kompetenzerweiterung** - Grundlagen virtueller Moderation
- Wichtige Regeln für Web Meetings
- **Moderation auf interaktive Art** und Weise
- **Aufbau von virtuellen Beziehungen** ohne persönliche Interaktion
- Erste Umsetzungsideen zu Ablauf, Aufbau und Struktur

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Überzeugend kommunizieren

High-Performance vor der Webcam



Beschreibung

Online-Meetings und Conference-Calls gewinnen immer stärker an Bedeutung. Doch beim Sprechen und Gestikulieren vor der Webcam gelten **andere Regeln**, wie in einem "normalen" Meeting. Wo schaut man denn überhaupt hin, damit sich die ZuhörerInnen auch wirklich persönlich angesprochen fühlen? Wie halte ich meine **persönliche Energie** bei einem Online-Vortrag, obwohl ich vielleicht keine einzige Reaktion des Publikums höre oder sehe, weil alle ihre **Mikros und Webcams** ausgeschaltet haben? Wie kann ich **Gestik und Mimik nutzen**, um nicht langweilig zu werden? Dieses Live-Webinar lehrt Sie die wichtigsten Regeln, die Sie beim Auftritt vor der Webcam - besonders bei großem Publikum - beachten müssen, damit Ihre Botschaften auch wirklich ankommen und Ihre Zielgruppe während des gemeinsamen Online-Calls nicht heimlich Videos auf YouTube schaut.



Inhalte

- Der Webcam-Call – worauf muss ich in Punkto Sprache, Gestik und Technik achten
- Der aufgezeichnete Web-Vortrag
- Unterschiede zu Live-Gespräch kennen und nutzen



Nutzen

- Entwicklung neuer Strategien
- **Sicherheit für Conference-Calls** oder **Web-Vorträgen**
- **Souveräne Kommunikation** vor der Webcam

Rahmen:

- Buchbar via info@sprungkraft.consulting
- Dauer 1 – 1,5h
- Interaktiv bis zu 15 TN
- Groß-Webinare bis zu 250TN auf Anfrage
- Technische Tools des Kunden können verwendet werden
- Methoden: Vortrag, Reflexion, Tools erleben

Sprungkraft Powerteam



MMag.
Heidemarie
Haberl-
Glantschnig
Mentaltrainerin



Mag. Katharina
Janauschek
HR Strategin,
Mentaltrainer,
OE Entwicklerin



Mag. Stefan
Pagitz
Marken-Strategie



Mag. Astrid
Hafner-Auinger,
MA,
Mentaltrainerin



Mag. Roman
Horvath
, Marketing-Strategie



Dr. Dieter
Michael Klein
Universitätsprofessor
Coach



Ilse Frana
Coach, Aufstellerin



Bernhard Sieber
Olympiateilnehmer
Coach



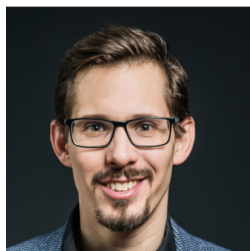
Mag. Margrit
Jütte
Trainerin, Biologin



Tina Mader
Trainerin, Coach



Mag. Wolfgang
Sigl, MBA
4-facher
Ruderweltmeister



Rainer Haberl
Multimedia-
Kommunikations-
experte



Mag. Martin
Stübinger
Coach,, Trainer



Mag. Martina
Hofer -Moreno,
MBA, HR-Expertin
für Digitalisierung
Karrierecoach,



Dr. Laura Stoiber
Coach, Trainerin,
Wirtschafts-
psychologin



Wie es weitergeht

Wenn es Fragen, Unklarheiten oder zusätzlichen Informationsbedarf gibt, bitte rufen Sie uns gleich an. Wir stehen gerne zur Verfügung! Danke für Ihr Vertrauen in unsere Kompetenz. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Terminanfragen unter info@sprungkraft.consulting

Bitte beachten Sie auch unsere AGBs auf www.sprungkraft.consulting

Mit herzlichen Grüßen,
Heidi Haberl-Glantschnig & Katharina Janaushek