



gemba.selbstmanagement

sich selbst führen – wachsam, resilient, effizient






gemba.austria





gemba.selbstmanagement

Ein herausforderndes Umfeld, wechselnde Anforderungen und kurzzyklische Veränderungen fordern das eigene Zeitmanagement und auch die persönlichen Kraftreserven. 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 zu steigern und den Arbeitstag produktiv 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 mehr-moduligen Aufbau (digital und in Präsenz) schaffen wir Raum für eine intensive Beschäftigung mit dem Thema und entlasten gleichzeitig die knappe Zeitkapazität der TeilnehmerInnen.

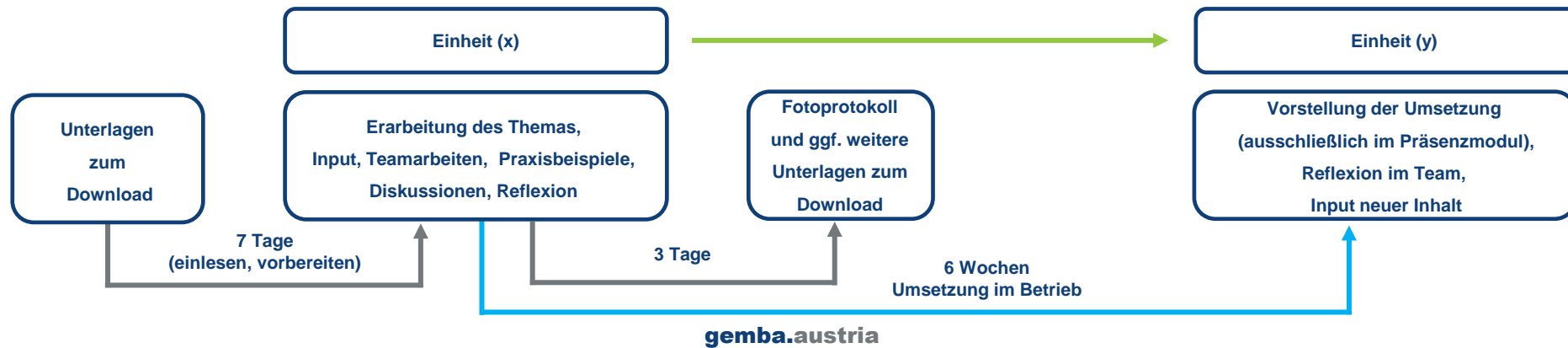
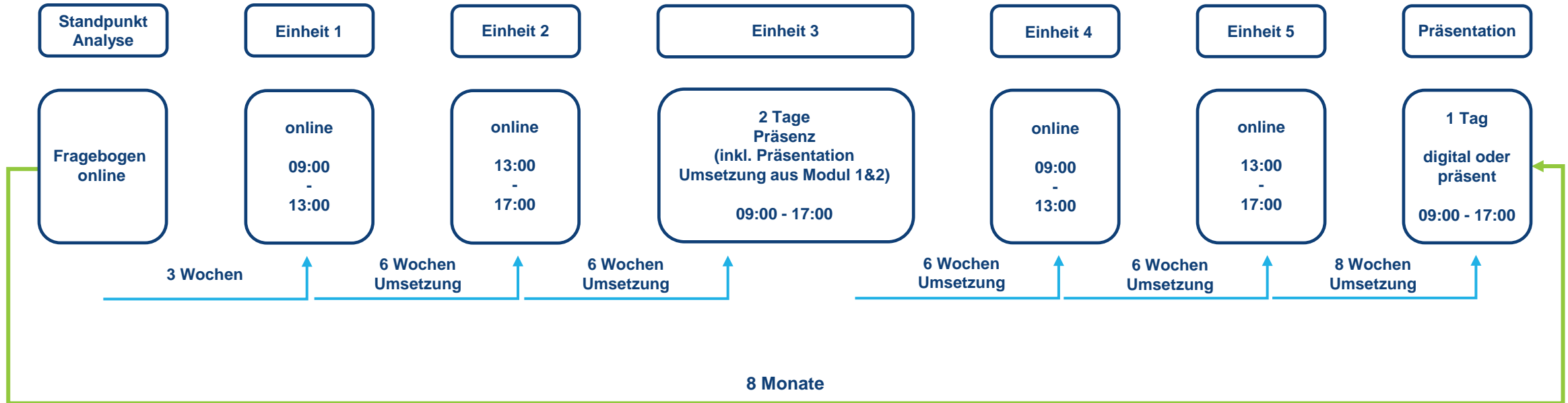
Für mehr Leichtigkeit, Begeisterung, Effizienz & Innovation.

Die Zielgruppe: operative, taktische und strategische Führungskräfte

Voraussetzungen: keine



Organisation Lehrgang | Lehreinheit





Organisationsübersicht

2025		Schwerpunkte	Inhalte	Ort	Hotel / Betrieb
Standpunkt - Analyse	02/2025	Erfassen der persönlichen IST-Situation			
SE2.1	14.03.25 09:00 – 13:00	Ich im System – agieren im Spannungsfeld	<ul style="list-style-type: none"> 📌 Staus der Anforderungen durch andere und die eigene Belastung erkennen 📌 KollegInnen, MitarbeiterInnen und Führungskräfte – gelassener Fokus im Spannungsfeld der Interessen 📌 Erobern des eigenen Handlungsspielraums (circle of influence) zur proaktiven Gestaltung der eigenen Arbeit 📌 Mit Zeitvampiren umgehen – klare und positive Kommunikation bei Nicht-Erfüllung von Wünschen 	online	Zoom
SE2.2	24.04.25 13:00 – 17:00	Ich und meine Energie – Ressourcen und Kraftquellen entdecken	<ul style="list-style-type: none"> 📌 Was ich der Arbeit gebe und was sie mir gibt 📌 Was mich bewegt, antreibt, motiviert und stärkt - persönliche Kraftquellen entdecken 📌 Persönliche Werte und Unternehmenswerte im Einklang 	online	Zoom
SE2.3	17.06. – 18.06.25	Ich und meine Zeit – Ergebnisse produzieren und kraftvoll bleiben	<ul style="list-style-type: none"> 📌 Aufgaben planen in der VUKA-Welt – Struktur für Flexibilität, Klarheit und Wirksamkeit 📌 Minusmanagement – das Verabschieden und Entlernen von „sinnlosen“ Aufgaben 📌 Positive Abweichung statt Perfektion – Kennzahlen im VUKA-Zeitmanagement 📌 Freiräume schaffen im beruflichen Alltag – nachhaltig, akzeptiert und hilfreich 	Bad Aussee	Erzherzog Johann
SE2.4	12.09.25 09:00 – 13:00	Ich in Aktion – Handlungsmöglichkeiten entdecken und Wirksamkeit steigern	<ul style="list-style-type: none"> 📌 Systemisches Denken - Varianten, Alternativen und Auswirkungen kennen 📌 Entscheidungen treffen – Komplexität reduzieren und in Schleifen denken 📌 Zeiteffizienz durch Verbindung – Stärken und Kompetenzen des Teams nutzen 	online	Zoom
SE2.5	17.10.25 13:00 – 17:00	Ich und die Zukunft – neue Zeiten erfordern neue Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> 📌 Äußere Veränderungen (Trends, plötzliche Ereignisse) und Selbstmanagement – wachsam wahrnehmen, proaktiv handeln 📌 Anpassungsfähigkeit – wie eine Abweichung vom Plan gute Gefühle auslöst / Abweichungen vom Plan als Möglichkeiten begreifen 📌 Growth – Mindset – Herausforderungen gestärkt begegnen 	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 Umsetzungsbegleitungen in die Welt unseres Gegenübers eintauchen und bewusst die **persönlichen Stärken** und **individuellen Möglichkeiten** wahrnehmen und fördern.





Vom Training zum Kulturwandel

>500 TeilnehmerInnen meinen ...





„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“

Kundenstimmen

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

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

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

Weiter so!“

„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

