

osttiroler Energiewerkstatt

Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind von Natur aus leistungsfähig und lebensfroh.

Holen wir diese Menschen unter den Belastungen des Arbeitslebens wieder hervor.



Handeln Sie jetzt, denn ...

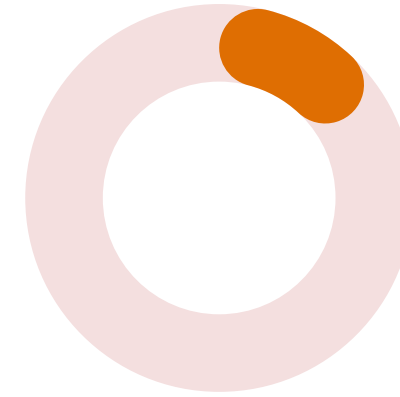


4 von 10
Mitarbeiter:innen haben
Anzeichen von Burnout

bis zu **200 Tage**

Krankenstand kostet einem Unternehmen
die späte Diagnose von Burnout

pro Fall!



1 von 6
Mitarbeiter:innen stehen
kurz vor dem Ausbrennen

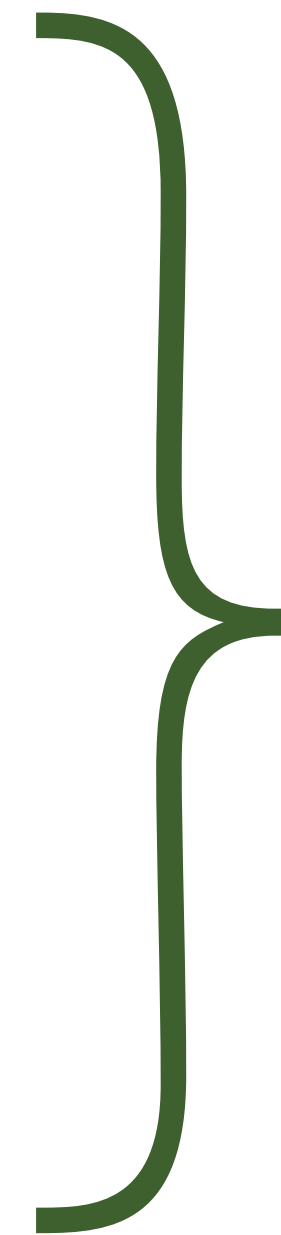
bis zu **131.000 €**

kostet einem Unternehmen die späte
Diagnose von Burnout

pro Fall!

Die versteckten Kosten

- ✓ Trotz gleichem Arbeitspensum leisten Ihre Mitarbeiter:innen **deutlich weniger**.
- ✓ Burnout (-Symptome) führen Ihre Mitarbeiter:innen in **langfristige Krankenstände**. Dadurch wird wertvolles Wissen nicht abgerufen und geht verloren.
- ✓ Ein Burnout-Fall kommt selten allein. Es kommt zu Konflikten im Team, die Unternehmenskultur leidet. Die Folge daraus: Qualifizierte Mitarbeiter:innen gehen.
- ✓ Burnout-gefährdete Mitarbeiter:innen sind müde. Müde Mitarbeiter:innen haben **keine Kapazitäten für innovative Ideen**, die überdurchschnittliche Ergebnisse erzielen.



**stille
Produktivitätskiller**

Kann Ihr Unternehmen sich Burnout-Fälle leisten?

Ohne Regeneration wird die Belastung Ihrer Mitarbeiter:innen zum Burnout.

Die schlechte Nachricht: Der Prozess ist schleichend, oft unbemerkt und hat fatale Folgen – für Sie als Unternehmen und für Ihre Mitarbeiter:innen.

Die gute Nachricht: Sie haben es in der Hand.

Es gibt 2 zentrale Bausteine, damit es nicht so weit kommen muss.

01

Maßnahmen im
Arbeitsalltag, umgesetzt
auf betrieblicher Ebene

02

persönliche Strategien der
Mitarbeiter:innen, um sich
selbst zu regulieren

Hier
kommen wir
ins Spiel!



Die Osttiroler Energiewerkstatt

In unserem Training statten wir Ihre Mitarbeiter:innen mit den notwendigen Tools und Strategien aus, damit sie sich **selbstständig und nachhaltig regulieren** können – auch in herausfordernden Zeiten. Dazu nutzen wir in Indoor- sowie Outdoor-Einheiten die Ruhe und Kraft der Osttiroler Natur.

Die Inhalte:

- ✓ Einzelcoachings für umsetzbare Lösungen
- ✓ Werkzeuge für die Alltagsregulation z.B. Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Mindsetarbeit
- ✓ Verständnis und Wissen über das Wirken von Körper, Geist und Emotionen
- ✓ Austausch mit anderen Teilnehmer:innen eröffnet neue Perspektiven

Die Toolbox Ihrer Mitarbeiter:innen ...



Tools = Strategien
zur Regeneration

Warum vorbeugen besser ist als nachsorgen:

- ✓ Nachhaltig motivierte Schlüsselkräfte: Ihre Mitarbeiter:innen sind produktiv, kreativ und ausgeglichen – und bleiben es langfristig.
- ✓ Sie sind attraktiver als Ihre Konkurrenz: nichtfinanzielle Anreize wirken
- ✓ Kostenersparnis: Vermeiden Sie teure Burnout-Fälle, bevor sie entstehen.
- ✓ Differenzierung: Stärken Sie Ihre Position als Top-Arbeitgeber mit Top-Weiterbildungen.



Warum wir?

- ✓ Individuelle Strategien statt Standardkonzepte
- ✓ Gebündeltes Expertenwissen
- ✓ Unberührte Natur statt städtische Seminarräume

Unser Angebot:

Termin 1 Mo, 13.10.2025 bis Di, 14.10.2025
jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2 Mi, 15.10.2025 ab 15:00 Uhr bis
Fr, 17.10.2025 bis 13:00 Uhr

Ort Dolomitengolf Hotel & Spa,
9906 Lavant

Preis 1.800 € Seminarpreis
exkl. MwSt.
Hotel: 210 €/Nacht

5 % Early
Bird
Bonus bis
15.07.2025

Mehr Infos unter:
[energiewerkstatt@mind
competence.at](mailto:energiewerkstatt@mindcompetence.at)

2 Coaches, 1 Vision: Vorbeugen statt Nachsorgen.



Dr. Cornelia Troger
Psychologische Beraterin
dipl. LSB & Mentaltrainerin
betr. Gesundheitsförderung
langj. Berufserf. Finanz & Pharma



DI Norbert Schlechl, MSc
Mindfulness- und
Qi Gong-Coach
Unternehmensberater
langj. Führungserfahrung

Wir arbeiten mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der positiven Psychologie, Gehirnforschung und Mind-Body-Medicine – und ganz viel Herz, Verständnis und Erfahrung.

Vorsorgen statt Nachsorgen

Osttiroler Energie werkstatt

