



E3 Institut

entschlossen - energievoll - entspannt

**Institut für Persönlichkeit- und
Bewusstseinsentfaltung**

Gemeinsam veranstalten und kreieren
wir einzigartige und außergewöhnliche
Seminare, Retreats und Workshops.

EVA-MARIA FLUCHER

EVA SAFRAN



Agenda

1. WER SIND WIR
2. LERNZIELE
3. UNSERE WERTE
4. SEMINAR PROGRAMM
5. BESCHREIBUNG DER
SEMINARE
6. PREISE AUF ANFRAGE
7. REFERENZEN
8. KONTAKT





Eva-Maria Flucher

Ich liebe es Menschen und Unternehmen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und ihnen beim Wachsen zusehen zu können.

Gemeinsam verschieben wir die Grenzen in ihrem Kopf und ändern ihr Mindset.

In den letzten 15 Jahren hatte ich das Privileg als Weltreisende und Brückenbauerin beruflich und privat weltweit unterwegs zu sein. Mein Fazit: "Alles ist möglich!", denn du allein bist deine eigene Grenze, erhebe dich darüber.

Fähigkeit und Expertise

- Lektorin an der FH Joanneum Bad Gleichenberg für Tourismus- und Management
- Expertin für Ayurveda und Gesundheitstourismus
- Ausgezeichnete Kommunikations- und Präsentationskompetenz
- Führung und organisatorische Fähigkeiten
- Planung und Durchführung von Yoga - und Mind Seminaren in ausgewählten Hotels
- Expertin im Bereich Tourismus und Hotellerie

Aus - und Weiterbildungen

- 2022 Ausbildung zur Neuromentaltrainerin
- 2020 TETA 1 - Dieter Lange, Hamburg
- 2020 Advanced Yoga Sequencing mit Alexey Gaevskij
- 2020 reCONNECT bei Petra Werner im Fokus Leben
- 2018 Coaching, Mentoring, Advanced Alignment mit Young Ho Kim
- 2018 Kahi-Healing Basis Seminar bei Tom Peter Rietdorf
- 2018 Immersion bei David Regelin
- 2017 Personal Transformation Day bei Ilja Grzeskowitz
- 2016/2017 Yoga Personal Trainer Ausbildung bei Young Ho Kim Inside
- 2015 Teacher Immersion ADJUSTMENTS INTENSIVE bei David Regelin
- 2013 Budokon Teachertraining bei Cameron Shayne
- 2012/2013 Teachertraining mit Susanne Freiherz im Yuna Yoga
- 2005 - 2013 Studium der Sprach- und Literaturwissenschaft in Österreich und Südafrika
- 1999-2005 Höhere Lehranstalt für Tourismus, Bad Gleichenberg



Eva Safran

Menschen zu begeistern und Sie in Ihrer Fülle und Ihrer Kraft zu erleben ist meine Leidenschaft. Motivation und eine positive Einstellung sind die Grundprinzipien zu einem glücklichen Leben, egal ob im beruflichen oder privaten Kontext.

ENTSCHLOSSEN - ENERGIEVOLL - ENTSPANNT

Ist das Motto, das sich durch unsere Workshops/Seminare und Coachings zieht.

Durch die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, in der Kombination mit dem richtigen Mindset entstehen neue Wege.

"Denn wer will findet Wege" - und wir begleiten unsere TeilnehmerInnen ein Stück dieses Weges.

Fähigkeit und Expertise

- Expertin in der Beratung im Bereich Hotellerie und Tourismus
- Mitarbeiter Entwicklung und Entfaltung
- Ausgezeichnete Kommunikations- und Präsentationskompetenz
- Führung und organisatorische Fähigkeiten
- Gestaltung und Durchführung von Seminaren
- Yoga und Mindreisen in ausgewählten Hotels

Aus- und Weiterbildungen

- MBA Studiengang, ASAS, in Ausbildung
- Inside Yoga Flow Trainerin
- Zert. Business Neuromentaltrainerin
- Zert. Trainerin in der Erwachsenenbildung, BFI
- Zert. Digital Trainerin, BFI Graz
- Yoga Faszien Ausbildung, Amiana Zylla
- Yoga Ausbildung, Fokus Leben & Inside Yoga
- Yin Yoga Ausbildung, Tanja Seehofer
- MBA, Laudius Fernstudium
- Praktikum, RLB Steiermark, Trainerin
- Vertriebsschulungen
- Empfehlungsmarketing
- Höhere Lehranstalt für Tourismus, Bad Gleichenberg
- Führungskräfteakademie, GRUBER-Touristik
- Kommunikations- und Claim Management
- Lehrlingsausbildnerin Prüfung, WKO Graz

Unsere Expertise



Viel mehr als unsere Fähigkeiten sind es unsere Entscheidungen, die zeigen, wer wir wirklich sind.

(Joanne K. Rowling)

Fokus Mensch im Mittelpunkt

- Verkauf / Vertrieb im Tourismus
 - Die Kraft der Sprache
- Konflikt- und Beschwerde Management
- Teambuilding: Kooperationsentwicklung im Team
- Leadership - die 3-K der optimalen Führung
- Erfolgreich mit Veränderung umgehen
 - Gespräche erfolgreich führen
- Motivation = Der Schlüssel zum Erfolg
 - Resilienz steigern

Persönlichkeitsentwicklung & Bewusstseinsentfaltung

- Neustart im Kopf - Die Kraft deiner Gedanken
 - Zielsetzung - Mission - Vision
- Stärken stärken: Mentale und physische Stärke entwickeln
 - Yoga- und Mindmanagement
 - Yin Yoga, Restoratives Yoga

Neuromentaltraining - Das Neue Mentaltraining

- Stressbewältigung im Beruf und Alltag
 - Meditations- und Atemtechniken
 - Reflexion
- Konzentration und Fokus steigern
- Neuromental Training im Business Bereich

„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst
für diese Welt.“

Mahatma Gandhi



Lernziele

Erkenntnis

Das Resultat des Erkennens, ist der innere Abgleich zwischen bereits gemachten Erfahrungen und wahrgenommener Gegenwart, wodurch sich Einsicht und Wissen ergibt.

Bewertung

Die Bewertung dient dazu, zu erkennen, was für mich wichtig ist. Wie es das Wort selbst schon aussagt, mit (m)einer BeWertung gebe ich den `Dingen´ (m)einen Wert.



Entwicklung

Ein persönlicher, andauernder Prozess des individuellen Wachstums.

Selbsterkenntnis - Selbstakzeptanz
- Selbstwahrnehmung -
Selbstveränderung

Anwendung und Umsetzung

Der wichtigste Schritt zur Steigerung der Umsetzungskompetenz ist:
„Starten Sie schnell mit der Umsetzung von neuen Ideen!
Bleiben Sie konsequent dran!“

Unsere Werte

ENTSCHLOSSEN

Die Fähigkeit,
entschlossen und
zielgerecht zu handeln
um ihre individuellen
Ziele zu erreichen.

ENERGIEVOLL

Mit der intrinsischen
Motivation voller Fülle und
Energie an herausfordernde
Aufgaben herangehen und
diese konsequent zu
verfolgen.

ENTSPANNT

Der Zustand von Ruhe,
Gelassenheit und
innerer
Ausgeglichenheit..

"Nicht am ZIEL wird der MENSCH groß, sondern am WEG dahin."
(R.W.Emerson)

E3 Seminar Programm

Fokus Mensch - im Mittelpunkt

Persönlichkeit

- Persönliche Selbstführungskompetenz entwickeln
- Mit Persönlichkeit zum Erfolg
- Yoga@Work - Die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen fördern
- Die Kraft des Atems
- Neustart im Kopf
- Erfolg durch Ziele
- Entspannter Umgang mit Druck und Stress im Arbeitsalltag
- Resilienz stärken mit Konzentration und Fokus

Team

- Teambuilding - gemeinsam ans Ziel kommen
- Konfliktmanagement im Team - Herausforderungen erfolgreich bewältigen

Kommunikation

- Die Kraft der Sprache
- Gespräche vorbereiten, umsetzen, durchführen
- Change - Veränderungen mit positiver Auswirkung

Programme

- Leadership die 3-K der Führung (Modul 1-4)
- Powerful Business Programm (Modul 1-3)
- Mindfulness @Work Programm (Modul 1-6)
- Body- und Mind Retreats (3 Tage)

Persönliche Selbstführungskompetenz entwickeln

Bestimmt kennen Sie Situationen wo es Ihnen möglich ist mit Menschen sofort einen guten Kontakt zu pflegen. Umgekehrt werden Sie auch Personen antreffen, bei denen es Ihnen schwierig erscheint, einen offenen Zugang zu finden. Erfahren Sie durch das Erkennen und Verstehen Ihrer Fähigkeiten/Ressourcen wie auch Lernfelder wie Sie Ihren Verhaltensspielraum, im Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen, situationsadäquat und authentisch erweitern können.

Mit Persönlichkeit zum Erfolg

Das Geheimnis erfolgreicher Menschen ist die eigene Persönlichkeit.

Die Grundlage, ein authentischer Charakter sorgt für Ausstrahlung, Wirkung, Überzeugungskraft - und damit zum persönlichen Erfolg.

Erfahren Sie selbstbewusstes und souveränes Auftreten durch das Seminar und gehen Sie gelassener durch den Business-Alltag!

Yoga@Work - Die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen fördern

Yoga ist eine bekannte und bewährte Methode, sowohl seinen physischen, als auch seinen psychischen Gesamtzustand zu optimieren. Ihre MitarbeiterInnen sind wichtig, unterstützen Sie Ihre Gesundheit mit der Yoga Praxis im Unternehmen.

Benefits für Ihre MitarbeiterInnen und Ihr Unternehmen:

- Steigerung der Motivation
- mentaler Ausgleich
- geringere Fehlzeiten und Krankenstände

Die TeilnehmerInnen erlernen wirkungsvolle Übungen und Techniken, um die mentalen Stärken zu stärken und sich tiefgreifend zu entspannen.

Dauer: individuell im Betrieb oder online möglich

Die Kraft des Atems

Hochwirksame praktische Atemübungen zur tiefen Entspannung und für mehr Energie.

Besonders in Zeiten von starker Belastung, Ängsten, Stress und emotionalen Krisen ist bewusstes Atmen ein Weg, loszulassen, die eigene Mitte zu finden, Ausgeglichenheit zu stärken. In diesem Workshop mit vielen praktischen, einfachen und effektiven Atemübungen erleben und lernen Sie, wie der bewusste Atem körperlich, geistig und emotional wirksam wird.

Wir sollten bewusstes Atmen üben, damit wir lernen, in schwierigen Momenten mit heftigen Emotionen umzugehen.

(Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Mönch)

Neustart im Kopf

Wie kann ich meinen eigenen "Reset" Knopf drücken, alles vergangene abschließen und mich auf die Gegenwart konzentrieren?

Die Grundlage dafür ist, die eigene Reflexion: die eigenen Stärken, die eigenen Werte, zu erkennen und entdecken. Die Basis für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung wird im Seminar gemeinsam entwickelt.

Selbstverantwortung - Klarheit - Ausdauer - Ziel - Wirkung

Wie definiert man Ziele? Das eigene Ziel finden - weil nur die eigenen Ziele wirklich motivieren.

Erfolg durch Ziele

Persönliche u./o. berufliche Zielsetzungen werden in diesem Seminar anhand drei konkreter Fragen geklärt: „Wo stehe ich?“ „Welches Ziel will ich erreichen?“ und „Wie kann ich es umsetzen?“. Durch eine strukturierte Vorgehensweise, ergänzt mit Mentaltechniken und Selbsterfahrungsmethoden, erhalten die Seminarteilnehmer die Möglichkeit ihr eigenes Tun bewusst in den Blick zu nehmen und die persönlichen Ressourcen zur Erreichung ihrer Ziele zu aktivieren.

Umgang mit Druck und Stress im Alltag

Die unterschiedlichen Erwartungen, die im Berufs- u./o. Privatleben an uns gestellt werden und die damit verbundenen Herausforderungen sind für die meisten von uns Teil des Alltags. Für den Umgang mit Stress haben wir unsere persönlichen Muster entwickelt. Fragen, die es in diesem Zusammenhang zu klären gilt, sind beispielsweise: „Wie stark lassen wir uns von unseren Emotionen lenken?“, „Wie sehr wird unser Verhalten von außen beeinflusst?“, „Welchen Stellenwert nimmt unsere Selbstfürsorge ein?“. Erarbeiten Sie gemeinsam mit uns in diesem Seminar Ihre individuellen Werte.

Resilienz stärken mit Konzentration und Fokus

Resilienz ist die Kompetenz der Zukunft – übersetzt als Flexibilität, Widerstandskraft oder "Stehauf-Kompetenz". Resilienz gilt als die Schlüsselkompetenz der Zukunft um mit beruflichen wie privaten Rückschlägen einfacher und kompetenter umzugehen.

Nutzen Sie entstandene Krisen um daran zu wachsen.

Jede Lebenskrise ist eine Wahrnehmungskrise. (Dieter Lange)

Teambuilding - gemeinsam ans Ziel kommen - Event Tag

Das Herzstück des Unternehmens sind Ihre MitarbeiterInnen. Die Teamentwicklung ist ein wichtiger Teil innerhalb ihres Unternehmens und zielt darauf ab, die Zusammenarbeit im Team zu fördern. Die TeilnehmerInnen lernen mit Yoga und Mindmanagement praktische Techniken kennen, die sie im Beruf gut einsetzen können. Verbringen Sie gemeinsame Zeit mit Sport und Genuss. Mit den richtigen Teambuilding-Maßnahmen schaffen Sie die besten Voraussetzungen für eine harmonische und effiziente Zusammenarbeit.

Konfliktmanagement im Team - wie Sie erfolgreich herausfordernde Situation bewältigen

In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen Methoden und Grundsätze der Konfliktbewältigung kennen und reflektieren das eigene Verhalten. Die TeilnehmerInnen arbeiten an der persönlichen Kommunikation und gewinnen Sicherheit im Auftreten und Umgang mit Businesspartnern und Kunden. Die TeilnehmerInnen verbessern Ihr Lösungspotential im Alltag und am Arbeitsplatz.

Durch das gemeinsame Üben mit praxisnahen Beispielen können die TeilnehmerInnen aus verschiedenen Situationen lernen und reflektieren.

Die Kraft der Sprache

Grundregeln für eine gute Kommunikation sind entscheidend. Darüber hinaus ist auch die Reflexion wichtig. Für eine gelungene Kommunikation braucht es Selbstreflexion und ein Kenntnis der Dimensionen des Menschseins, also der Betrachtung von Körper, Gedanken (Geist) und Emotionen.

Sie erlernen verschiedene Kommunikationsmethoden für den Einsatz im beruflichen und persönlichen Alltag.

Gespräche vorbereiten, umsetzen, durchführen

Das Gespräch zwischen zwei oder mehreren Personen ist eines der wichtigsten Führungsinstrumente. Schwierig wird es, wenn Kritik geübt wird oder negative Entscheidungen getroffen werden. Dazu zählt eine intensive Vorbereitung, um zielführende Fragen zu stellen, die richtigen Antworten zu geben und das eigene Gesprächsverhalten zu optimieren. In diesem Seminar bekommen Sie einen persönlichen Leitfaden für eine gute Gesprächsführung.

Change - Veränderungen mit positiver Auswirkung

Veränderungen sind allgegenwärtig und passieren im Sekundentakt. Erfolgreich zu sein bedeutet, mit möglichst vielen MitarbeiterInnen, möglichst schnell in eine nachhaltige Umsetzung zu kommen.

Erlernen Sie das Prinzip nach John P. Kotter - die Stufen der Veränderung.

Leadership - die 3-K's der Führung (Module 1-4)

Das Führungskräftetraining bietet einen kompakten Überblick aller zentralen Themen des Leadership und der Führung. Die intensive Beschäftigung mit der eigenen Führungsrolle ermöglicht grundlegende positive Veränderungen, das Nutzen von personalen Ressourcen und die Weiterentwicklung eines authentischen und individuellen Führungsstils.

Modul 1: Selbstreflexion

Modul 2: Teamentwicklung

Modul 3: Kommunikation und Zeitmanagement

Modul 4: Organisation und Strategie

Dauer: 8 Tage

Powerful Business Programm (Module 1-3)

Starke Unternehmen brauchen widerstandsfähige MitarbeiterInnen.

Widerstandsfähige MitarbeiterInnen benötigen ein Umfeld, welches durch Vertrauen und ein verlässliches Miteinander geprägt ist.

Krisen sind Chancen.

Warum gelingt es manchen Menschen, Misserfolge gut wegzustecken und an diesen zu wachsen? Wie schaffen sie es, trotz hoher Anforderungen selbstbewusst und souverän zu bleiben? Welches sind die Methoden und Strategien, die diese Menschen widerstandsfähiger machen?

Es ist unsere innere Widerstandskraft - unsere Lebenskraft, auf die es ankommt.

Finden auch Sie den Weg zu Ihrer Lebenskraft mit dem Powerful Business Seminar.

In dem Training vermitteln wir effektive Techniken sowie Reframing Methoden, die einen konstruktiven und gezielten Umgang mit herausfordernden Situationen im beruflichen sowie auch privaten Alltag ermöglichen.

Modul 1: Meine Persönlichkeit - Meine Selbstkompetenz

Modul 2: Meine Chance zur achtsamen Führung

Modul 3: Mein Mindset - meine innere Stärke

Dauer: 6 Tage

Mindfulness @Work Programm

Fokussiere dich auf das was wirklich zählt im Leben.

Entfalte dein volles Potential und begeistere andere nicht durch Inszenierung, sondern durch deine Authentizität und Mindfulness.

Diese Weiterbildung umfasst die Theorie, Forschung, aber vor allem die Praxis des Mindfulness @Work Konzeptes mit dem Ziel, das Erlernte in den beruflichen und persönlichen Alltag zu transformieren und zu integrieren.

Es handelt sich um ein praktisches Training, das darauf abzielt das eigene Leben

entschlossen - energievoll und entspannt zu gestalten.

Durch den bewussten Einsatz von 2 erfahrenen Trainerinnen bekommen Sie einen Perspektivenwechsel mit System.

Dauer: 6 Module

Body und Mind Programm

Erlaube es dir dein Leben selbst zu gestalten und werde zum Drehbuchautor, zum Regisseur und zum Hauptdarsteller deines Lebens.

In unseren E3 Body und Mind Seminaren geht es um SIE.

Es geht darum bewusst zu entscheiden was ihnen, in ihrem Leben wichtig ist.

Es geht darum ihren individuellen Weg zu gehen - **entschlossen - energievoll und entspannt.**

Eine persönliche Auszeit mit:

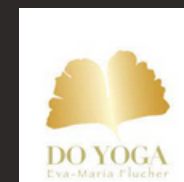
- + E3 Yoga und Meditationseinheiten
- + Yin und Faszien Yoga Praxis
- + Neuromentaltraining - das neue Mentaltraining
- + kraftvolle Mindmanagement Impulse
- + genussvolles und köstliches Essen und Trinken

Dauer: 3 Tage / 2 Nächte in ausgewählten Hotels

Unsere Referenzen

- Neue Wege Seminare und Reisen, Deutschland
- Ayurveda Resort Nattika Beach Resort, Indien
- Ayurveda Resort Mandira, Österreich
- Fokus Leben, Österreich
- Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg, Österreich
- Gruber Reisen, Österreich
- Burg Vital Resort, Oberlech
- Das Enzian, Zürs am Arlberg
- RLB Steiermark, Graz
- DO-YOGA, Straden
- Gasthof Safran, Eibiswald
- Ratscher Landhaus, Südsteiermark
- Hotel Seevilla, Altaussee
- Seehotel Europa, Velden

Ratscher
LANDHAUS



Unsere Kontakt Daten



E3 Institut OG

entschlossen - energievoll - entspannt

Eva-Maria Flucher / Eva Safran

e.flucher@e3institut.at

e.safran@e3institut.at

www.do-yoga.at/e-3-institut

