



ANDREAS HERZ, MSc

MANAGEMENT, GESUNDHEIT, CONSULTING

Sie wird beruflich wie privat immer wichtiger: Resilienz - die psychische Widerstandsfähigkeit. Denn Herausforderungen nehmen ständig zu. Ein wahrer Meister der Resilienz ist Andreas Herz, MSc - Begründer des HERZResilienz®-Konzeptes in dem westliche und östliche Lehren mit knallharter Wissenschaft vereint werden. Er selbst ist ein Mensch, „der nie aufgibt und über unglaubliche mentale Kräfte verfügt“ (ORF). Bester Beweis: Sein Sieg über Darmkrebs, der im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wurde. Oder der Jakobsweg. Wo er 810 km in nur 21 Tagen gegangen ist. Erworben hat der Obmann der österr. PVA sein Wissen um die Resilienz u. a. am Institut des Dalai Lama oder beim Masterstudium der Psychosozialen Beratungswissenschaften. Der umtriebige Unternehmer, Coach, Trainer, Top 100 Speaker und Dozent an verschiedenen Unis im D-A-CH-Raum hilft seit Jahrzehnten Managern, Unternehmern und deren Mitarbeitern Unmögliches möglich zu machen. Und zwar unterhaltsam, einprägsam und praxisnah.

LEADERSHIP MOTIVATION ERFOLG PERSÖNLICHKEIT FÜHRUNG SELBSTFÜHRUNG
ZIELERREICHUNG LEISTUNGSWILLE RESILIENZ MENTALE, SOZIALE & LEIBLICHE RESILIENZ

VORTRÄGE

HERZResilienz®2go

- Vergiss Stress & BurnOut
- Wie Sie mit Resilienz Unmögliches möglich machen
- Abwehrkräfte stärken - Gelassenheit erzeugen
- Souverän entscheiden in herausfordernden Zeiten
- Selbstbewusst die richtigen Schritte setzen

Steh auf und geh weiter

- Wie Sie aus Krisen lernen und profitieren können
- Wie Krisen Ihnen neue Möglichkeiten zur Weiterentwicklung aufzeigen
- Wie Sie den Krisen-Code entschlüsseln
- Zusammenhänge erkennen

Mentale Stärke in Zeiten des Umbruchs

- Mit den Herausforderungen der Zeit richtig umgehen
- Die 3 Schritte zur mentalen Stärke
- Leibliche- soziale und mentale Resilienz steigern
- Den Tag (Herausforderungen) als Lehrer verstehen

SEMINARE / COACHING

HERZResilienz®2go (Workshop)

- Körperliche, soziale und mentale Resilienz erzeugen und ausbauen
- Die 7 westlichen Säulen der Resilienz (Impulskontrolle, Emotionssteuerung, Empathie, Kausalanalyse, Zielorientierung, realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung) erkennen, stärken und ausbauen
- Die 2 östlichen Säulen der Resilienz (Achtsamkeit und Tatkraft) erkennen, stärken und ausbauen
- Die vier Objekte der Achtsamkeit aus den östlichen Wissenschaften
- Therapie-Tools der Positiven Psychologie – Achtsamkeit – Glück – Mut
- Stress aus neurobiologischer Sicht verstehen und steuern lernen
- Die beiden Gegenspieler «Verweigerer und Antreiber» erkennen und für die eigene Entwicklung verwenden und einsetzen
- Den HERZResilienz® Sinnes- und Zonencheck zur Problemlösung einsetzen
- HERZResilienz®2go als persönliches Übungskonzept für innere Stärke und persönliche Widerstandskraft in den Alltag integrieren

INFORMATIONEN

Honorare: auf Anfrage

Reisekosten von/bis Ort: Mooskirchen (AT)

Sprachen:

- Individuelle Inhaltsanpassung möglich
- Handout / weitere Unterlagen

FORMATE

- Vortrag
- Interview
- Seminar
- Beratung
- Talk/Diskussion
- Moderation
- (Einzel-)Coaching
- Online/Web based



SEMINARE / COACHING

Coaching/Sparring

Sie suchen eine maßgeschneiderte Begleitung, wollen berufliche und/oder private Herausforderungen meistern, die eigene Widerstandskraft erhöhen, Gelassenheit erzeugen sowie Stress & Burnout keine Chance geben?

Menschen zu begleiten ist seit über 20 Jahren meine Profession. Dazu gehört das Coaching als Sparringpartner von Managern und CEO's zu allen Fragen rund um Selbstmanagement, Management sowie Führung genauso, wie das Trainieren und Supervidieren der MitarbeiterInnen.

SPEZIALTHEMEN (VORTRAG / COACHING/ BERATUNG / WORKSHOP)

Führen für Manager 2.0 – wie Sie Teams an sich binden

„Wer andere führen will, muss zuerst sich selbst führen lernen.“, lautet ein Sprichwort. Denn nur so lernen Manager, das volle Potential ihrer MitarbeiterInnen zu erkennen und zu fördern. Resilienz-Experte Andreas Herz zeigt, wie es geht. Für mehr Leichtigkeit in Krisensituationen, innere Ruhe und Souveränität und beneidenswerter Stärke.

Resilienz: Mit Leichtigkeit durch die Krise

Das Leben ist gespickt mit Herausforderungen. Kleinen, wie großen. Wie man auf diese reagiert hat mit der persönlichen Resilienz zu tun, der psychischen Widerstandsfähigkeit. Dank der Kombination aus östlichen und westlichen Weisheiten sowie modernsten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft lehrt Ihnen Andreas Herz Techniken, mit der Sie künftig JEDE Krise mit Leichtigkeit meistern.

Vom geschärften Geist und gestähletem Körper – warum ein gesunder Geist tatsächlich in einem gesunden Körper wohnt

„Ein gesunder Geist, wohnt in einem gesunden Körper“ - das dies nicht nur leere Worte sind, weiß der Resilienz-Experte Andreas Herz genau. Und dass Gesundheit das wertvollste Gut des Menschen ist, ebenfalls. Denn bei ihm wurde einst Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Erfahren Sie, wie auch Sie mentale und körperliche Fitness erlangen und dadurch privat wie beruflich jedes Ziel erreichen können.

ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN

- Betreibt seit 25 Jahren eine private Krankenanstalt
- Masterstudium der Psychosozialen Beratungswissenschaften
- Studium der buddhistischen Psychologie und Philosophie am Institut seiner Heiligkeit des Dalai Lama
- Begründer und Eigentümer der geschützten Ausbildungs-marke „HERZResilienz®“
- Langjähriger Schüler eines japanischen ZEN Meisters
- Aufnahme in den Top 100 Excellence Trainer Pool 2015
- Aufnahme ins Deutsche Rednerlexikon 2015
- Vizepräsident beim Institut für angewandte Gewerbeforschung
- Vizepräsident der Wirtschaftskammer Steiermark
- Obmann der Österreichischen Pensionsversicherungsanstalt
- Lehrbeauftragter an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie
- Lehrbeauftragter an der Sigmund Freud Universität - Arge Wien
- Lehrbeauftragter an der Karl Franzens Universität – Uni for life Graz
- Lehrbeauftragter an der Digicom Academy AG Zürich

REFERENZEN

Ais Airbus, Akademiker Verlag, Aap Gmbh, Arge Wien, Bayerische Verwaltungsschule, Bständig, Biogena, Bvppt, Bz Wiener Bezirkszeitung, Druckhaus Thalerhof, Die Woche, Digicom, Dansac, Deutsche Sparkassen Ag, Ealp-Europäische Akademie Für Logotherapie und Psychologie, Esprit, Excellence Suisse, Friseur Steiermark, Fresenius Kabi, Fg-Personenberatung & Personenbetreuung Salzburg - Kärnten, Fg-Handel Mode & Freizeitartikel, Fg-Handel & Drogerie, Fg-Dachdecker & Spengler, Flughafen Graz, Gewerbliche Dienstleister Wien - Salzburg - Kärnten - Tirol - Steiermark, Go-On Suizitprävention, Patrizia, Persönliche Dienstleister Niederösterreich, Hrg-Hogg Robinson, Hollister, Iaa-Automobilmesse Frankfurt, IAG Gmbh, IP For IP, Jochen Schweitzer, Kärntner Regionalmedien, KFA Graz, Kardexremstar, Landwirtschaftskammer Österreich, LBS Sparkasse Bayern, Man, Management Forum Starnberg, Mir Media Regiocast, ÖGKV-Österreichischer Gesundheits- Und Krankenpflegeverband, ÖDV-NLP, Raiffeisen, Retter, Shell, Sis-Holding, Springer, Schottenfeldcenter, Schmidt Gmbh, TEBA Kreditbank, Tips Zeitung, VNR-Verlag Der Deutschen Wirtschafts Ag, Wirtschaftsunioren Rosenheim, Wifi, WdF Industrie, Wiesler, Wolters Kluwer, Zamg

KONTAKT: PREMIUM LEADERS MANAGEMENT



Alexander Schungl, CEO & Founder

Premium Leaders Management
by Premium Leaders Club
Mobil: +49 (0)179 45 16 375
management@premium-leaders.club

MEDIEN

