



Andreas Herz

**Geschäftsführer HERZResilienz®,
Österreich**

Wie man die eigenen Schwächen erkennt und seine Resilienz erhöht, erklärt der Begründer des HERZResilienz®-Konzeptes, Andreas Herz. Der Meister der Resilienz vereint westliche sowie östliche Lehren mit fundierter Wissenschaft und greift dabei auf eigene Erfahrungswerte zurück: So besiegte er den Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium und bezwang mithilfe seiner mentalen Widerstandskraft alle Hürden, die ihm das Leben stellte. Erworben hat der Österreicher sein Wissen nicht nur während seines 5-jährigen Studiums beim Dalai Lama, sondern auch im Masterstudium der Psychosozialen Beratungswissenschaften. Der Unternehmer, Coach, Trainer und Dozent im Raum D-A-CH hilft seit Jahrzehnten Managern, Unternehmern und deren Mitarbeitern als Sparringspartner, Unmögliches möglich zu machen. In seinen Vorträgen begeistert er gleichermaßen unterhaltsam, einprägsam und praxisnah.

LEADERSHIP

CHANGE

ERFOLG

PERSÖNLICHKEIT

GESUNDHEIT

MOTIVATION

MENTALE STÄRKE

SELBSTFÜHRUNG

MINDFULNESS

THEMENSCHWERPUNKTE

- » Resilienz
- » Motivation
- » Gesundheit

EXPERTISE / PROJEKTE

- » Aufnahme ins Deutsche Rednerlexikon 2015
- » 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
- » Langjähriger Schüler eines japanischen ZEN Meisters

BERUFSERFAHRUNG

(UNTERNEHMEN / POSITIONEN / BRANCHE)

- » Seit 25 Jahren Eigentümer und Betreiber einer privaten Krankenanstalt
- » Begründer und Eigentümer der geschützten Ausbildungsmarke „HERZResilienz®“
- » Vizepräsident beim Institut für angewandte Gewerbeforschung
- » Vizepräsident der Wirtschaftskammer Steiermark
- » Obmann der österreichischen Pensionsversicherungsanstalt
- » Masterstudium der psychosozialen Beratungswissenschaften
- » Studium der buddhistischen Psychologie und Philosophie am Institut seiner Heiligkeit des Dalai Lama

TÄTIGKEITSBEREICHE

- » CEO-Coach
- » Berater
- » Vortragsredner

KUNDEN / REFERENZEN / SONSTIGES

Ais Airbus, Akademiker Verlag, Arge Wien, Deutsche Sparkassen Ag, Fresenius Kabi, Fg-Personenberatung & Personenbetreuung Salzburg - Kärnten, Fg-Handel & Drogerie, Flughafen Graz, laa-Automobilmesse Frankfurt, Jochen Schweizer, Landwirtschaftskammer Österreich, LBS Sparkasse Bayern, Man, Management Forum Starnberg, ÖGKV-Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Raiffeisen, VNR-Verlag Der Deutschen Wirtschafts Ag, Wirtschaftsunioren Rosenheim, Wolters Kluwer

FORMATE & SPRACHEN

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Beratung | <input checked="" type="checkbox"/> Vortrag |
| <input checked="" type="checkbox"/> Training | <input checked="" type="checkbox"/> Seminar / Workshop |
| <input checked="" type="checkbox"/> Coach | <input type="checkbox"/> Mentor |
| <input type="checkbox"/> Business-Talk | <input type="checkbox"/> (Podiums-)Diskussion |
| <input type="checkbox"/> Interview | <input type="checkbox"/> Testimonial |

Verfügbar

- | | |
|--|--|
| offline | online |
| <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |



VORTRÄGE / BERATUNG / SEMINARE

» HerzResilienz®: Resilienztraining to go

- Der HERZResilienz® - Sinnes- und Zonencheck
- Achtsamkeits- und Atemtraining: Übungskonzept für mehr innere Stärke
- Resilienz-Übungen erfolgreich in den Alltag integrieren
- Drei Schritte zur mentalen Widerstandskraft

» Resilienz in Führungspositionen

- Souverän entscheiden in herausfordernden Zeiten
- So lösen Sie Konflikte mit Mitarbeitern und Kollegen
- Chancen und Risiken frühzeitig erkennen und die richtigen Schachpunkte planen
- Positive, gesunde und situative Alltagsbewältigung trotz erhöhtem Risikostatus

VORTRÄGE / BERATUNG / SEMINARE

» Krisenfest in Zeiten des Umbruchs

- Stress & Burnout keine Chance geben
- Wie Sie aus Krisen lernen und davon profitieren können
- Techniken zur Erhöhung Ihrer Ressourcen und Leistungspotenziale
- Gelassenheit, Flexibilität und innere Stabilität: Wie Sie unter extremen Stressbedingungen handlungsfähig bleiben

» Mindfulness: Der richtige Umgang mit Stress

- So erkennen und stärken Sie die westlichen und östlichen Säulen der Resilienz
- Achtsamkeit, Glück und Mut – Die drei Tools der positiven Psychologie
- So erzielen Sie eine positive und schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen
- Den Tag als Lehrer verstehen: Mentale Kraft durch buddhistische Techniken

INFORMATIONEN

Honorare: auf Anfrage

Reisekosten von/bis Ort: auf Anfrage

- Individuelle Inhaltsanpassung möglich
- Handout / weitere Unterlagen

MEDIEN

- » Der Buddha als Coach: ACHTSAMKEIT, epubli
- » Der Buddha als Coach: Resilienz 3,0, epubli
- » Steh auf und geh weiter!: Mein Leben mit Krebs - Achtsamkeit als Weg zur körperlichen und spirituellen Heilung, epubli