



IMPULSWORKSHOP

gutes-gefuehl.com

Hubert Wögerbauer

*Was der Mensch Glück, Wohlbehagen, Gewinn nennt – alles wonach er sich
sehnt und was er sich wünscht, ist, Harmonie zu erlangen.*

Sie wächst aus der Stille.

Hazrat Inayat Khan



Inhaltsverzeichnis

1	USP.....	3
2	BERICHT UND DOKUMENTATION (GEGEN VERRECHNUNG).....	4
3	AUSGANGSSITUATION UND ZIELGRUPPE.....	4
4	ZIELE.....	5
5	METHODIK UND SEMINARDESIGN.....	5
6	INHALTE.....	6
7	TRAINERPROFIL.....	7
8	ZEITLICHER ABLAUF.....	8



Mein Motto

Das Glück is a Vogerl.....fang es....



Glück = „gutes-gefuehl“, und so nicht das Resultat eines Zufalls.
Der Spruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“ bringt es auf den Punkt,
jeder ist für sein eigenes und nachhaltiges Glück verantwortlich.



1 USP

- Meine Kunst, Leute von sich selbst zu überzeugen
- Mein Gefühl für „gutes-gefuehl“
- Eine strukturierte, einfache Denkweise



2 Bericht und Dokumentation (gegen Verrechnung)

- Auf Wunsch gibt es für das gesamte Seminar ein schriftliches Protokoll
- Fotos vom Seminar können Sie unter www.gutes-gefuehl.at downloaden (Für den Download erhalten Sie nach dem Seminar einen sicheren Zugang mit Passwort)
- Powerpoint Handout's
- Seminarunterlage

3 Ausgangssituation und Zielgruppe

Menschen die jeden Tag zu ihren „besten Tag“ machen möchten.

Glückliche Menschen sind um 12% leistungsfähiger! (Quelle: IFG München)
Glückliche Menschen leben 7 bis 20 Jahre gesund länger !

- Sie möchten dem Stress entfliehen...
- Sie fühlen sich überfordert...
- Sie sind gerade am verglühen ...(Burn-Out)
- Unglück ist Ihr ständiger Begleiter...
- Sie suchen die Leichtigkeit in ihrem Leben...
- Erfolg ist für Sie Wunsch, nicht Realität...
- Sie spüren, dass es nicht passt...
- Sie haben alles versucht, um glücklich zu sein...
- Sie möchten Ihren Alltag verändern





4 Ziele

- Täglich so viel „gutes-gefuehl“ sammeln, wie man für nötig hält
- Bewusstsein für gutes und schlechtes Gefühl entwickeln
- Mit Leichtigkeit zu einem glücklichen Leben finden
- Alte Muster erkennen und daraus die richtige Erkenntnis finden
- Glücksverhinderer aufspüren und unschädlich machen
- Den Unterschied zwischen kurzfristigen und nachhaltigen „guten-gefuehl“ herausfinden
- „gutes-gefuehl“ in den Alltag integrieren



5 Methodik und Seminar design

Das Seminar hat Workshopcharakter und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr eigenes „gutes-gefuehl“ zu finden.

Sie werden genügend Zeit und Raum haben, zu üben, zu lernen und zu reflektieren.

Impulsvorträge, Fallbearbeitungen sowie gemeinsame Übungen wechseln einander ab.





6 Inhalte

- Sie erlernen in diesem Seminar Ihre Gefühle zu erkennen und diese den richtigen Programmen im Kopf zuzuordnen.
- Sie werden zwischen kurzfristigen und nachhaltigen „guten-gefuehl“ unterscheiden lernen.
- Sie werden Ihr Leben zeichnen.
- Scheinbare Glücksverhinderer werden Sie identifizieren und ihnen den Garaus machen.
- Den Unterschied zwischen Vorstellung und Verstand werden Sie erarbeiten.
- Die Auswirkung von negativer Beurteilung auf Ihr eigenes Gefühlsleben werde Sie sich bewusst machen.
- Den Zweck des „Sorgen machens“ werden Sie in einem anderen Licht sehen.
- Die Ursachen des schlechten Gewissens werden Sie erforschen.
- Sie lernen Ihre schlechten Kopfprogramme aus Ihrer Kindheit **umzuprogrammieren (Keine Programmierkenntnisse notwendig)**
- **Sie lernen wie** gute Kommunikation ihr „gutes-gefuehl“ beeinflusst.
- Sie beschäftigen sich mit ihrem Bauchgefühl
- Tipps für den Alltag.
- Üben, Üben, Üben.....





7 Trainerprofil

Hubert Wögerbauer dipl. Trainer



*Wenn du weise bist, lebe wie du kannst,
wenn du nicht so leben kannst, wie du willst.*

Trainerschwerpunkte:

- Glückstrainer für „gutes gefuehl“
- Kommunikation und Körpersprache
- Zeit- und Selbstmanagement
- Selbstmotivation
- Improtheater /Forumtheater
- Projektmanagement
- Stimme

Fachausbildungen:

- Ausbildung zum Kommunikations- und Verhaltenstrainer (2016 careercenter)
- Fachtrainerausbildung ISO Zertifizierung 17024 (2016 careercenter)
- Theaterworkshops (2010-2016 Amateur-Theaterlandesverband)
- Rhetorik (laufend Rhetorik-Club Linz)
- Kabarett-Workshop zur Konfliktbearbeitung (2013 GEA-Akademie)
- Gruppenleiterausbildung (2003-2005 Betriebsseminar)
- Dialektik die Kunst zu überzeugen (2002 Wifi)
- Gesang u.- Stimmbildung (2006-2016 Musikschule)
- Technische Seminare im Bereich EDV
- Lehre als Tischler

Berufserfahrung:

- Leitung EDV, Arbeitsvorbereitung und Materialdisposition in einem mittelständigen Betrieb mit 470 Mitarbeiter
- 30 Jahre Erfahrung in den Bereichen EDV, ERP, Rationalisierung, Materialdisposition, Fertigungsorganisation und Personalführung



8 Zeitlicher Ablauf

13.01.2018

09:00-20:00 Workshop
12:00-13:00 Mittagessen
18:00-19:00 Abendessen

14.01.2018

08:00-08:45 Frühstück
09:00-16:00 Workshop
12:00-13:00 Mittagessen

