

Turn Mindset into Impact

**Eine wirksame 24/7 Online-Akademie –
flexibel, praxisnah und motivierend.**



Mentale Stärke, emotionale Balance und bewusste Kommunikation sind heute entscheidend für nachhaltige Performance. Genau hier setzt unser Online-Programm an: **Turn Mindset into Impact** – ein interaktives Training für alle, die Resilienz, Achtsamkeit und Wirksamkeit in Einklang bringen wollen. Für Mitarbeitende, Teams & Projektleitende, die nicht nur arbeiten – sondern wachsen wollen.

Turn Mindset into Impact

fsa.
dfs



Ein Intro plus fünf Module mit fundierten Impulsen, alltagstauglichen Tools und klarem Fokus auf mentale Gesundheit in der Arbeitswelt von Banken.

- 01 Achtsamkeit – was ist das eigentlich**
Achtsamkeit als mentale Basiskompetenz: Fokus, Wahrnehmung und Präsenz im beruflichen Alltag trainieren
- 02 Boost your Inner Self**
Stressmuster erkennen, Emotionen regulieren und Selbstwirksamkeit gezielt fördern
- 03 Boost your Work – Strategien für Spitzenleistungen**
Fokus-Strategien für hohe Belastungssituationen und bessere Entscheidungen unter Druck
- 04 Boost your Energy – Kleine Pausen mit großer Wirkung**
Einfache Regenerationsmethoden und Mikro-Pausen für mehr Energie, weniger Erschöpfung
- 05 Boost your Communication – Fließender Austausch**
Kommunikation reflektieren, Präsenz im Gespräch steigern und Beziehungskompetenz ausbauen

Mentale Stärke beginnt im Kopf – und wirkt im ganzen Team.



Euer Nutzen

Das Programm stärkt die Selbststeuerung, Resilienz und Kommunikationsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden – für mehr Stabilität, Gesundheit und Wirkung im Arbeitsalltag.

- 01 Mentale Resilienz systematisch aufbauen**
Stärkung der inneren Widerstandskraft durch bewährte Tools für Selbstregulation, Klarheit und Belastungsfähigkeit.
- 02 Förderung von Selbststeuerung und Fokus**
Statt Stress-Reaktionen im Autopilot zu folgen entwickelst du mehr Bewusstsein– für reflektiertes Denken und zielgerichtetes Handeln.
- 03 Energie gezielt steuern**
Mikro-Pausen und alltagstaugliche Rituale für ein nachhaltiges Energiemanagement.
- 04 Verbesserung der Kommunikationsqualität**
Ein neuer Zugang zu Gesprächen – klar, verbindlich und wertschätzend – verbessert Zusammenarbeit, Führung und Kundeninteraktion.
- 05 Nachhaltige Veränderung durch Eigenverantwortung**
Statt kurzfristiger Motivation entsteht echte Verhaltensveränderung – durch innere Klarheit, konkrete Tools und reflektiertes Üben.



Impulse, die wirken – begleitet mit Tiefe und Klarheit.

Raffaela Hoffmann ist Kursverantwortliche und inhaltliche Impulsgeberin des Programms. Als Expertin für Learning & Development, Lena Award Gewinnerin 2024, Hochschullehrende, Autorin und zertifizierter Mental Health Coach bringt sie langjährige Führungserfahrung und umfassende Expertise in mentale Gesundheit mit. Entwickelt wurde das Programm gemeinsam mit einem interdisziplinären Team – bestehend aus erfahrenen Praktiker:innen und Fachexpert:innen wie **Dr. Friedhelm Boschert**, Nachhaltigkeitsexperte und Buchautor, **Alexandra Bachler MA**, Mental- und Yogatrainerin sowie Markenstrategin, und weiteren Spezialist:innen aus Coaching, Kommunikation und Organisationsentwicklung.
Ein Programm mit Substanz – aus der Praxis, für die Praxis.

Unsere Methodik



In der 24/7 Online-Akademie kombinieren wir interaktive Impulse, erprobte Übungen und praxisnahe Reflexionen zu einem wirksamen Lernerlebnis. Die 17 Stunden im digitalen Format werden durch 3 Stunden Selbststudium ergänzt – flexibel, tiefgehend und nachhaltig. Auf Wunsch begleiten wir Teams zusätzlich in einem Präsenz-Workshop vor Ort (optional buchbar).

Wir bei emotion banking, verwandeln komplexe Herausforderungen in messbare Erfolge. Mit über 25 Jahren Erfahrung in Analytik, Beratung und Change in Banken helfen wir Führungskräften, Teams und Organisationen, nachhaltig zu wachsen.

Was uns verbindet?
Die Begeisterung für Menschen, Entwicklung – und gutes Design. Die Freude an unserer Arbeit und die Überzeugung, dass **echte Transformation mit dem richtigen Mindset beginnt.**

Zielgruppe

Ideal für Führungskräfte & Mitarbeitende aller Bereiche

Teilnehmer:innen

Lizenz für 10 Personen

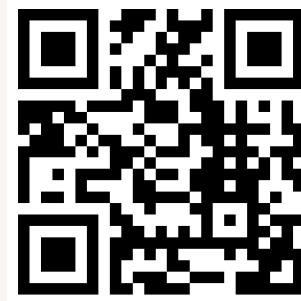
Format / Dauer

20 Std 24/7 Online-Akademie inkl. 3 Std. Selbststudium; Auf Wunsch in Kombination mit einem Präsenz-Workshop (auf Anfrage)

Investition

EUR 7.500,-

Mentale Gesundheit verankern – und volles Potenzial entfalten

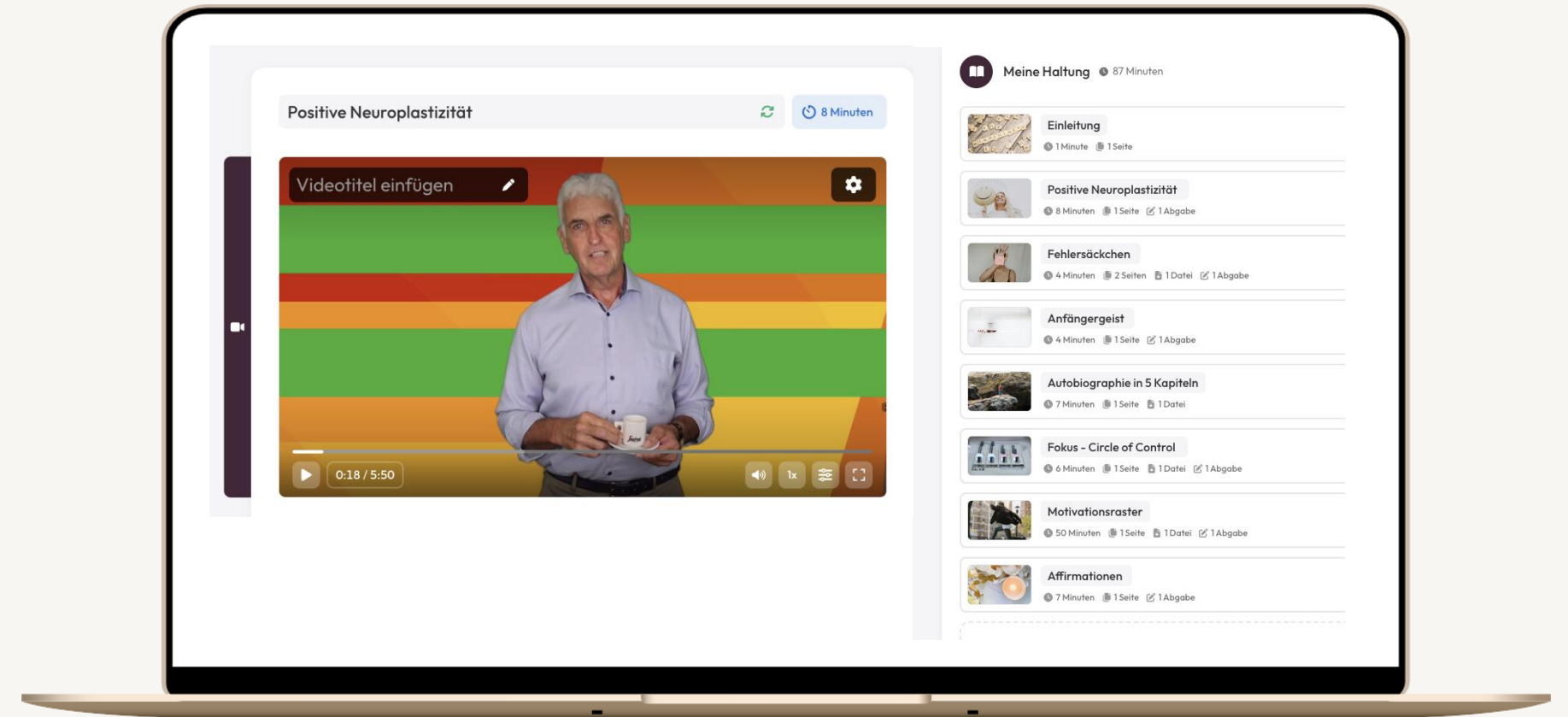


Über emotion banking

Transformation ist das neue Tagesgeschäft – und wer Wandel erfolgreich initiieren möchte, benötigt klare Analysen, konzeptionell-strategische Impulse, ein starkes Leadership-Mindset sowie Energie und Disziplin bei der täglichen Realisierung. emotion banking unterstützt Banken und Unternehmen in der DACH-Region sowie Südtirol dabei, **Kundenzentrierung in der Unternehmenskultur** erfolgreich zu verankern und damit das „**menschliche Element**“ in der Organisation zu stärken. Hierfür werden innovative **Analyse-Tools**, wirkungsvolle **Beratungsimpulse** und emotionale **Coachingelemente** in der Umsetzung – in einem **integrierten A-B-C Ansatz** - kombiniert.

Unsere Beratung setzt genau dort an, wo Wirkung entfaltet werden muss: Umdenken im Kopf! Denn **Wandel setzt eine Änderung unseres Mindsets voraus**, gefolgt von Adaptionen des organisatorischen Rahmens! Es gilt Dynamik und Eigenverantwortung zu fördern, Vertrauen aufzubauen und eine neue und produktive Qualität des Miteinander zu finden. Ob durch Analysen, Konzepte, in Workshops, Coachings oder Sprintformaten – wir liefern Orientierung, geben Impulse und schaffen Raum für konkrete Handlungen.

Wandel entsteht nicht durch Hierarchien, sondern durch engagierte Menschen!



Ich freue mich auf mentale Stärke

Alexandra Bachler, BA | Markenstrategin & Co-Founder Retreat to Lead
T. +43 2252 254845 – 16 | alexandra.bachler@emotion-banking.at
Marchetstraße 47 | 2500 Baden bei Wien, Austria

www.emotion-banking.com

emotionbanking[®]
Corporate Culture & Customer Centricity

