



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

# SEMINARE

**Wir bieten Ihnen ausgewählte Seminare  
für allgemeine Themen und Fachthemen an.**

Derzeit bieten wir unsere Seminare online und/oder in Präsenz an.

Unsere Preise für die Präsenzseminare verstehen sich für eine Mindestteilnehmer.innenanzahl von 12 Personen, wenn das Seminar in Ihrem Unternehmen stattfindet. Sollten Sie die Mindestteilnehmer.innen von 12 Personen nicht erreichen, finden die Seminare in von uns gebuchten Räumen statt, gemeinsam mit Teilnehmer.innen von anderen Unternehmen.

Im Anhang finden Sie unsere AGB's.

Für optimalen Lernerfolg sind in unserem Marketplace verschiedene Produkte (keine Seminare) zu finden:  
emen und Fachthemen an.

<https://marketplace.penworldwide.org/?enterprisePenCode=AT010000427>

# PRÄSENZSEMINARE



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at



**Kommunikation  
und Konfliktmanagement**



**Rücken stärken  
im Homeoffice**



**Motivation**



**Team-Building**



**Kreativität**



**Nachhaltigkeit**

# PRÄSENZSEMINARE

## Kommunikation & Konflikt -management

Das Seminar „Kommunikation und Konfliktmanagement“ wendet sich an Fach- und Führungskräfte aller Bereiche, die ihr Kommunikationsverhalten optimieren und ihr Konfliktmanagement verbessern möchten, um schwierige Situationen konstruktiv zu gestalten. Die Teilnehmer: innen werden mit den wichtigsten Kommunikationstechniken vertraut gemacht. Sie erhalten wichtige Rückmeldungen zu ihrem eigenen Kommunikationsverhalten.

## Rücken stärken im (Home-)Office

Gerade in den letzten Jahren waren Rückenschmerzen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden immer wieder ein großes Thema. Stundenlanges, falsches Sitzen vor dem Computer, egal ob zu Hause im Home-Office oder im Büro, ist oft die Ursache. Der Arbeitsplatz ist oft alles andere als ergonomisch, was zu schweren, körperlichen Problemen führen kann. Ob vor, während oder nach dem Arbeiten – die Übungen, die in diesem Seminar besprochen und durchgemacht werden, sind so gewählt, dass Sie sie bequem in Ihren Alltag im Homeoffice oder im Büro integrieren können.

## Motivation

Motivation ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Handeln. Sich selbst und andere zu motivieren steht in diesem Seminar im Vordergrund. Sie erhalten wichtige Erkenntnisse über Motivations- und Erfolgsstrategien. Das Motivationsseminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen.

## Team-Building

Betrieblicher Erfolg ist im hohen Maße von der Arbeit in der Gruppe abhängig. Teamarbeit spielt dabei eine entscheidende Rolle. In diesem Seminar werden die Grundlagen der Teamarbeit praxisgerecht und umfassend dargestellt und eingeübt. Dieses Seminar wendet sich an Teamleiter, Teammitglieder und jeden, der in und mit einem Team arbeitet.

## Kreativität

Kreatives Denken und originelles Handeln sind bedeutende Voraussetzungen für den Erfolg. Die Teilnehmer: Innen werden mit den wichtigsten, in der Praxis erwähnten Kreativitätstechniken vertraut gemacht. Es werden Anstöße für kreative Prozesse gegeben, um im eigenen Arbeitsbereich neue Ideen zu entdecken und umzusetzen. Eine Vielzahl an praktischen Übungen demonstrieren die eigene Kreativität. Die Teilnehmer werden außerdem mit den wichtigsten Techniken des Innovationsmanagements vertraut gemacht.

## Nachhaltigkeit

Lernen Sie dank praxisorientierter Weiterbildung ökonomische, ökologische und soziale Ressourcen effizienter zu nutzen. Gewinnorientiertes Wirtschaften unter Berücksichtigung der ökonomischen, ökologischen und sozialen Verantwortung ist essentiell. Dabei steht eine langfristig erfolgreiche Geschäftsentwicklung sowie ein positiver Beitrag des Unternehmens zur zukunftsfähigen Entwicklung der Gesellschaft im Fokus.

# KOMMUNIKATION UND KONFLIKTMANAGEMENT

## Seminarinhalte

- Was versteht man unter optimaler Kommunikation?
- Steigerung der Menschenkenntnis
- Die verschiedenen Menschenbilder
- Die wichtigsten Kommunikationsfalten
- Wie kommuniziere ich konfliktfrei?
- Taktisch oder authentisch kommunizieren?
- Gefühle verbergen oder zeigen?
- Ziele durchsetzen und akzeptiert werden
- Die gegenseitige Beeinflussung
- Unbewusste Kommunikationsmuster
- Die Beziehung von Gefühl und Verstand
- Manipulieren oder überzeugen?



## Ablauf

Theorie + Praktik  
o anhand der Analyse von  
Beispielen

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

In unserem Räumen: Kosten (inkl.  
Raumkosten, Versorgung): 225,00€

In Ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

2 Tage/ 8 Stunden



# RÜCKEN STÄRKEN IM (HOME-) OFFICE



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Richtiges Aufwärmen vor sportlicher Betätigung
- Einfache Übungen gegen verspannte Muskeln
- Ruhepausen beim Arbeiten im Home-Office und Büro schaffen
- Vorbeugen von Rückenproblemen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen



## Ablauf

Theorie + Praktik  
o Es werden Übungen für das Arbeiten im Büro als auch fürs Home-Office erklärt und durchgemacht.

## Kosten pro Teilnehmer/in

In unserem Räumen: Kosten (inkl. Raumkosten, Versorgung): 225,00€

In Ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

1 Tage/ 8 Stunden



# MOTIVATION



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Stärkung der positiven Motivation
- Die optimistische Grundeinstellung
- Aktivierung der Kräfte des Unterbewusstseins
- Die eigenen Grenzen überschreiten
- Den eigenen Erfolg steigern
- Ängste in positive Energie umwandeln
- Entspannungstechniken
- Selbstbewusstsein und Mut



## Ablauf

Theorie + Praktik

## Kosten pro Teilnehmer/in

In unserem Räumen: Kosten (inkl. Raumkosten, Versorgung): 225,00€

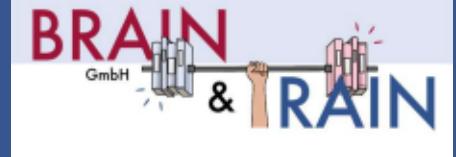
In ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

1 Tag/ 8 Stunden



# TEAM-BUILDING



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- ·Kooperation im Team
- ·Verbesserung der Kommunikation innerhalb des Teams
- ·Gruppen- und Projektteams
- ·Die Vorteile der Selbstorganisation einer Gruppe
- ·Höhere Wertschöpfung durch neue Arbeitsorganisation im Team
- ·Systematische Entwicklung von Teams
- ·Psychologische und gruppendifynamische Aspekte der Teamarbeit
- ·Teamarbeit und Qualitätsdenken
- ·Der richtige Umgang mit Konflikten im Team
- ·Organisatorische Voraussetzungen für Teamarbeit



## Ablauf

Das Seminar ist für eine Gruppe eines Unternehmens gedacht und soll den Umgang zwischen den Mitarbeitern stark verbessern.

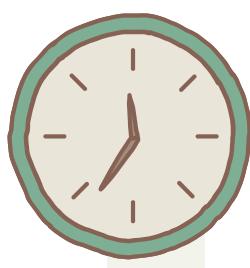
## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

In unserem Räumen: Kosten (inkl. Raumkosten, Versorgung): 225,00€

In ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

2 Tage/ 8 Stunden



# KREATIVITÄT



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Wie steigere ich meine eigene Kreativität?
- Wie erkenne ich mein Kreativitätspotenzial?
- Kreativität durch BRAIN-STORMING und BRAIN-WRITING
- Welche Bedeutung hat das laterale Denken für die Kreativität?
- Welche Kreativitätsblocker gibt es in der Praxis?
- Exemplarische Anwendung einiger Kreativitätstechniken auf konkrete Unternehmenssituationen



## Ablauf

Theorie + Praktik  
o Es werden abwechslungsreiche Techniken vermittelt, die zu neuen Ideen führen und das Gehirn zu Höchstleistungen führen soll

## Kosten pro Teilnehmer/in

In unserem Räumen: Kosten (inkl. Raumkosten, Versorgung): 225,00€

In Ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

1 Tag/ 8 Stunden



# NACHHALTIGKEIT



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Überblick zu unternehmerischen Chancen und Handlungsoptionen auf Basis einer Nachhaltigkeitsorientierung
- Praxiswissen zum Aufbau eines Nachhaltigkeitsmanagement Systems
- Grundlage für eigene Nachhaltigkeits-Herangehensweise
- Praxiserprobte Methoden und Werkzeuge zur Umsetzung von Nachhaltigkeitsprojekten
- Einblick in die Integration von SDGs in das eigene Nachhaltigkeitsmanagement
- Einblick in Methodik zur Erstellung einer Ökobilanz
- Aufbau eines wirksamen Nachhaltigkeitsmanagements im Unternehmen



## Ablauf

Theorie + Praktik  
o Es werden Übungen für das Arbeiten im Büro als auch fürs Home-Office erklärt und durchgemacht.

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

In unserem Räumen: Kosten (inkl. Raumkosten, Versorgung): 225,00€

In ihrem Unternehmen: 185,00€

## Dauer

2 Tage/ 8 Stunden





## Mentale Fitness und Postives Denken



## Rücken stärken im Homeoffice



## Motivation



## Digitalisierung



## Nachhaltigkeit

# PRÄSENZSEMINARE

## Mentale Fitness und Positives Denken

Positives Denken ist fundamental für Ihr Leben wichtig, sowie kann es negative Situationen und Erlebnisse mit tiefer Erkenntnis füllen. Es gibt immer etwas Positives zu erkennen, sowie kann es das Leben dauerhaft interessant gestalten

## Rücken stärken im Homeoffice

Gerade in den letzten Jahren waren Rückenschmerzen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden immer wieder ein großes Thema. Stundenlanges, falsches Sitzen vor dem Computer, egal ob zu Hause im Home-Office oder im Büro, ist oft die Ursache. Der Arbeitsplatz ist oft alles andere als ergonomisch, was zu schweren, körperlichen Problemen führen kann.

Mit diesem Onlineseminar bekommen Sie rasche Hilfe für verspannte Muskeln, sowie einfache Übungen um zur Ruhe zu kommen – ideal als Ausgleich und für Zwischendurch.

## Motivation

Sie erwarten mehr von sich selbst und möchten Ihre Ziele besser erreichen? Sie möchten länger fokussiert sein und die Dinge, die sie geplant haben, zu Ende bringen? Dieses Onlineseminar hilft Ihnen Ihre Ziele dauerhaft und nachhaltig besser zu erreichen.

## Digitalisierung

Fit für den digitalen Wandel? Bei der Digitalisierung geht es um mehr als neue Technologien. Es geht um ein neues Mindset. Für viele Unternehmen ist die Digitalisierung noch immer eine große Herausforderung. Sie erkennen zwar, dass neue Technologien ihre Märkte stark verändern, aber ihnen fehlen die Möglichkeiten und das Wissen, die Potentiale der Digitalisierung in der ganzen Organisation auszuschöpfen.

## Nachhaltigkeit

Die Wissenschaft zeigt es deutlicher denn je: Die Klimakrise wird jedes Unternehmen betreffen. Und bereits heute spüren viele Unternehmen den zunehmenden politischen Druck oder den Wettbewerb um ein klimaneutrales Wirtschaften. Die damit einhergehenden Veränderungen sind grundlegender als wir es uns derzeit vorstellen können. Green HR kann diesen Transformationsprozess aktiv mitgestalten, die Unternehmensbereiche strategisch unterstützen und die operativen Handlungsfelder – vom Recruiting bis zur Unternehmensentwicklung – auf Nachhaltigkeit und Klimaneutralität ausrichten.

# MENTALE FITNESS UND POSITIVES DENKEN



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Stressmanagement
- Umgang mit alltäglichen Belastungen
- Optimale Energiebalance finden
- Motivation aufbauen
- Erwartungsdruck reduzieren
- Pausen am Arbeitstag effizient nutzen
- Stärkung des Selbstwertgefühls



## Ablauf

Für dieses Seminar wird ein Desktop-PC oder ein Notebook/ein Laptop benötigt. Für eine bessere Tonqualität ist ein Headset von Vorteil.

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

105,00 € exkl. USt.

## Dauer

2 Tage/ 4 Stunden



# RÜCKEN STÄRKEN IM HOME OFFICE



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Einfache Übungen gegen verspannte Muskeln
- Ruhepausen beim Arbeiten im Home-Office schaffen
- Vorbeugen von Rückenproblemen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen



## Ablauf

Für dieses Seminar wird ein Desktop-PC oder ein Notebook/ein Laptop benötigt. Für eine bessere Tonqualität ist ein Headset von Vorteil.

## Kosten pro Teilnehmer/in:

105,00 € exkl. USt.

## Dauer

1 Tag/ 4 Stunden



# MOTIVATION



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- Tipps für erfolgreiche Selbstmotivation und starke Willenskraft
- Praktische Beispiele zur Veranschaulichung
- Tipps zur besseren Konzentration
- Management der Stimmung und des Mindsets



## Ablauf

Für dieses Seminar wird ein Desktop-PC oder ein Notebook/ein Laptop benötigt. Für eine bessere Tonqualität ist ein Headset von Vorteil.

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

105,00 € exkl. USt.

## Dauer

2 Tage/ 4 Stunden



# DIGITALISIERUNG



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- ·Digitalisierung - erste Orientierung
- ·Die wichtigsten Begriffe zur Digitalisierung
- ·Datensicherheit (Umgang mit sensiblen Informationen, Bewertung/Analyse von Daten usw.)
- ·Chancen und Risiken des digitalen Wandels
- ·Innovationen durch neue Technologien und Digitalisierung
- ·Neue, digitale Unternehmensmodelle
- ·Digitaler Wandel und Wandel in der Unternehmenskultur
- ·Vision und Annäherung auf allen Organisationsebenen



## Ablauf

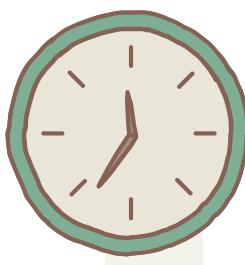
Für dieses Seminar wird ein Desktop-PC oder ein Notebook/ein Laptop benötigt. Für eine bessere Tonqualität ist ein Headset von Vorteil.

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

105,00 € exkl. USt.

## Dauer

2 Tage/ 4 Stunden



# NACHHALTIGHEIT (GREEN HR)



Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Seminarinhalte

- ·Erderwärmung, Kipppunkte, Szenarien und Auswirkungen
- ·Warum der Fokus Klimaneutralität nicht (mehr) ausreicht und Regeneration unser Ziel sein sollte
- ·Politischer Wandel: Der Europäische Green Deal und die EU-Taxonomie
- ·Unternehmerische Konsequenzen: Vom CO2-Preis bis zur Kreislaufwirtschaft
- ·Welche Auswirkung wird die Klimakrise auf unsere Geschäftsfelder haben?
- ·Wie ist die strategische Ausrichtung im Unternehmen und welche Implikationen leiten wir für die Organisations- und Kulturentwicklung ab?



## Ablauf

Für dieses Seminar wird ein Desktop-PC oder ein Notebook/ein Laptop benötigt. Für eine bessere Tonqualität ist ein Headset von Vorteil.

## Kosten pro Teilnehmer/in pro Tag:

105,00 € exkl. USt.

## Dauer

2 Tage/ 4 Stunden





Gartengasse 1  
3580 Horn  
02982 53 713-21  
brainundtrain427@uebungsfirmen.at

## Ablauf eines Online Seminars

Unsere Online Seminare werden über die Plattform Microsoft Teams abgehalten. Nachdem Sie Ihre Bestellung abgegeben haben, wird Ihnen ein Link, mit dem Sie zur Besprechung kommen, zugesendet.

Bei Fragen oder Problemen bei der Benutzung des Links oder der Plattform Teams stehen wir Ihnen gerne und jederzeit zur Verfügung!

## AGBs des Unternehmens Brain & Train

Die nachstehenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Rechtsgeschäfte des Unternehmens Brain & Train GmbH.

Die Lieferungen, Leistungen und Angebote unseres Unternehmens erfolgen ausschließlich aufgrund dieser Geschäftsbedingungen; entgegenstehende oder von unseren Geschäftsbedingungen abweichende Bedingungen des Kunden erkennen wir nicht an, es sei denn, wir hätten ausdrücklich ihrer Geltung zugestimmt. Diese Geschäftsbedingungen gelten als Rahmenvereinbarung auch für alle weiteren Rechtsgeschäfte zwischen den Vertragsparteien.

### 1. Zustandekommen eines Vertrages

Mit Ihrer Bestellung geben Sie ein verbindliches Angebot an uns ab. Mit dem Zugang unserer Auftragsbestätigung oder der Lieferung der bestellten Ware nehmen wir dieses Angebot an, wodurch der Kaufvertrag zustande kommt.

## 2. Preise

Die Preise unserer Produkte bzw. Leistungen entnehmen Sie bitte unseren Katalogen, Flyern, Angeboten bzw. Dem Webshop. Alle Preise sind exklusive Umsatzsteuer.

## 3. Zahlungsbedingungen

Unsere Zahlungsbedingungen werden auf der Rechnung bzw. auf dem Angebot angeführt. In der Regel lauten diese:

2% Skonto innerhalb von 7 Tagen oder zahlbar innerhalb von 14 Tagen netto Kassa. Abweichende Zahlungsbedingungen sind nur nach individueller Vereinbarung möglich. Rabatte (z.B. Frühbucher- oder Mengenrabatte) entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Angebot.

Bei Kaufvertragsabschlüssen über unseren Webshop akzeptieren wir neben Kreditkartenzahlung auch Bezahlung auf Rechnung. Bei Zahlungsverzug verrechnen wir 10,00 € Mahnspesen und 9 % Verzugszinsen.

## 4. Lieferbedingungen

Als Lieferzeiten gelten die beim Angebot angegebenen Lieferzeiten, falls nichts angegeben ist, liefern wir innerhalb von 14 Tagen. Die Lieferung erfolgt ab Werk. Solange der Vorrat reicht.

## 5. Gewährleistung

Die Gewährleistung richtet sich nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Das Rücktrittsrecht im Onlineshop richtet sich nach den geltenden Bestimmungen des Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz.

## 6. Eigentumsvorbehalt

Die gelieferte Ware befindet sich bis zur vollständigen Bezahlung aller Forderungen in unserem Eigentum.

## 7. Allgemeine Bedingungen/ Storno

Eine Anmeldung/Buchung zu unseren Seminaren ist verbindlich.

Falls ein Teilnehmer durch Krankheit oder Ähnliches verhindert ist, kann dieser Seminarplatz gerne von einem anderen Mitarbeiter in Anspruch genommen werden.

Bei Stornierung des gebuchten Seminars fallen bis 14 Tage vor Abhaltung des Seminars keine Stornogebühren an. Bei Stornierung innerhalb dieser Frist sind 50 Prozent des vereinbarten Kaufpreises als pauschale Stornogebühr zu bezahlen.

## 8. Urherberrechte

Musikdateien, Bilder, Karten oder Texte sind urheberrechtlich geschützt. Hinsichtlich sämtlicher Rechte (z.B. Eigentum, Urheberrechte, etc.) wird niemandem eine Lizenz oder ein sonstiges Recht eingeräumt. Jede Art der Vervielfältigung oder jeder sonstige Gebrauch ist ausdrücklich untersagt. Die Verwendung von Kennzeichen (z. B. Logos) ist ausdrücklich untersagt.

Jeder Verstoß gegen unsere Urheberrechte wird geahndet und kann Geld- sowie Haftstrafen nach sich ziehen.

## 9. Anwendbares Recht

Es gilt ausschließlich österreichisches Recht. Gegenüber einem Verbraucher gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch keine zwingenden gesetzlichen Bestimmungen des Staates, in dem er seinen Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt hat, eingeschränkt werden.

## 10. Gerichtsstand

Der Gerichtsstand befindet sich beim Landesgericht Krems an der Donau.