



MSP



## Seminare und Vorträge

Michaela Baumgartner, B.A.  
Dipl. Mentaltrainerin

**Was erwartet Sie?**



# Erleben Sie ein einzigartiges und nachhaltiges Mentaltraining!

Es ist mir ein Anliegen, Menschen dabei zu helfen, ihre mentale Widerstandskraft zu stärken, um die Herausforderungen im beruflichen sowie im privaten Umfeld nicht nur zu bewältigen, sondern daran zu wachsen.

## Wie läuft ein Seminar ab?

Ein Seminar bei mir bietet eine inspirierende Mischung aus:

**Wissensvermittlung:** Praktische und verständliche Einblicke in die Welt des Mentaltrainings

**Selbstreflexion:** Zeit, um in Ruhe nachzudenken und sich selbst besser kennenzulernen

**Naturerlebnisse:** Outdoor-Sequenzen oder indoor Natur Erlebnisse, lassen Sie sich überraschen

**Vielfältige Übungen:** Meditationen und alltagstaugliche Techniken aus dem Mentaltraining



# Seminarangebot für Unternehmen und Privatpersonen

Ich biete 1- und 2-tägige Seminare an,  
die praxisnah, inspirierend und effektiv gestaltet sind.

## Für Unternehmen:

### MindPlant – Business

Meine Seminare finden direkt vor Ort in Ihrer Firma statt – ideal, um Stressmanagement, Resilienz und Leistungssteigerung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Ziele: Burnout vorbeugen, Teamkommunikation verbessern und Produktivität nachhaltig steigern. Durch meine kreative Methodik bringe ich die Natur symbolisch ins Büro – für ein erfrischendes, einzigartiges Seminarerlebnis.

**Preise auf Anfrage**

## Für Privatpersonen:

### MindPlant – Inspiration

### MindPlant – Perspective

Diese Seminare in exklusiven Seminarhotels sind perfekt für alle, die ihre mentale Gesundheit stärken und persönlichen Stress abbauen möchten. In entspannter Atmosphäre lernen Sie, wie man die Gedankenstruktur verändert und wie man an der eigenen Selbstdisziplin und Willenskraft arbeitet, um positive Erfolge im Alltag zu erzielen.

**Mehr Infos und Preise zu den jeweiligen Seminaren finden Sie unter Seminar-Neuigkeiten auf der Website.**



## Für Unternehmen:

### MindPlant – Vorträge

In meinen Vorträgen erhalten die Teilnehmer eine kompakte und inspirierende Einführung in die Themen Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Resilienz und mentale Stärke. Viele Inhalte, die auch in meinen Seminaren behandelt werden, werden fokussiert und praxisnah präsentiert, um den Teilnehmern sofort umsetzbare Impulse zu geben.

Gezielte Themenbereiche können individuell angepasst und vertieft werden, um den spezifischen Bedürfnissen Ihres Unternehmens gerecht zu werden.

Die Natur wird als unterstützendes Element integriert, um den Vortrag aufzulockern und den Teilnehmern eine erfrischende Perspektive zu bieten.

Meine Vorträge sind ideal für Unternehmen, die ihren Mitarbeitern in kurzer Zeit wertvolle Tools zur Stressbewältigung und persönlichen Weiterentwicklung vermitteln möchten.

### Preise auf Anfrage



# Sie stellen sich vielleicht folgende Fragen?

## Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist das gezielte Training des Geistes, bei dem Sie ein Bewusstsein für Ihre Gedanken, Gefühle und Emotionen entwickeln und diese bewusst steuern und kontrollieren lernen.

## Ist ein Mentaltrainer wie ein Psychologe?

Nein, ganz im Gegenteil. Während Psychologen oft mit der Vergangenheit und Traumata arbeiten, unterstützt der Mentaltrainer Sie dabei, Ihre aktuellen Ziele zu erkennen und besser mit negativen Einflüssen umzugehen. Der Mentaltrainer konzentriert sich auf die Gegenwart und Zukunft.

## Gibt es Mentaltraining nur im Sport?

Ursprünglich im Spitzensport verbreitet, hat sich Mentaltraining mittlerweile in vielen Lebensbereichen etabliert – sowohl beruflich als auch privat. Die Techniken helfen Ihnen, persönliche Ziele zu erreichen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

## Wozu braucht man Mentaltraining?

Mentaltraining fördert geistige und emotionale Stärke und hilft Ihnen, Herausforderungen besser zu meistern. Es unterstützt bei:

- Stressbewältigung
- Fokus und Konzentration
- Selbstvertrauen und Motivation
- Zielsetzung und Emotionskontrolle
- Leistungssteigerung und Resilienz



## **Warum Mentaltraining im Unternehmen?**

Mentaltraining stärkt die Resilienz und hilft Mitarbeitern, besser mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen beruflich und privat. Wer im privaten Alltag gelassener und ausgeglichener ist, bleibt auch im Job leistungsfähig und motiviert. Zudem fördert Mentaltraining Stressbewältigung, Kommunikation und Teamzusammenhalt. Mit effektiven Techniken für Fokus und mentale Stärke schaffen Sie ein gesundes und produktives Arbeitsumfeld. Das ist eine Investition in zufriedene Mitarbeiter und langfristigen Unternehmenserfolg.



## **Warum die Verbindung zur Natur?**

Die Natur ist unsere ursprüngliche Quelle der Kraft. Sie aktiviert alle Sinne und verstärkt das Erlebnis.

## **Warum arbeite ich mit den Elementen?**

Die Elemente – Feuer, Luft, Wasser, Erde – stehen in engem Zusammenhang mit uns. Ihre Wirkung auf den Menschen kann im Mentaltraining wertvolle Einsichten und Perspektiven bieten. Die direkte Erfahrung mit den Elementen hilft, den Geist zu beruhigen und negative Denkmuster zu verändern.





## Warum Mentaltraining mit Michaela?

### **Persönliche Erfahrung:**

Eine schwere Erkrankung machte mich zur Expertin in Themen wie Isolation, Dunkelheit und Einsamkeit – doch ich schaffte den Weg hinaus! Genau deshalb kann ich andere authentisch und einfühlsam auch in herausfordernden Themen begleiten.

### **Einzigartiger Ansatz:**

Ich kombiniere kraftvolle Mentaltraining-Methoden mit der heilsamen Wirkung der Natur. Die Verbindung zu den 4 Elementen hilft, den Geist in den gegenwärtigen Moment zu bringen und trägt zu einem intensiven Erlebnis bei.

**MindPlant e.U.**

Michaela Baumgartner, B.A.

Dipl. Mentaltrainerin

[www.mindplant.at](http://www.mindplant.at)

[office@mindplant.at](mailto:office@mindplant.at)

+43 660 50 48 070

