

Webinarideen von e³ trainings

Acht Webinare, die bei Kunden und Mitarbeitenden zünden!

Eckdaten:

- circa 90 Minuten Dauer
- interaktiv und mit Möglichkeit Fragen zu stellen
- sofort umsetzbare Tipps und Impulse
- Transferimpulse im Nachgang



Alle Inhalte sind ein erster Einblick in unsere ausführlichen Präsenz- und Onlinetrainings.

Inhalt:

NEU: Rückenwind im Kopf!	2
Mit mentaler Stärke schwierige Situationen meistern	2
NEU: Machen Sie doch, was Sie wollen!	3
Ziele motivierend und wirkungsvoll definieren.....	3
NEU: Gesundes Führen!	4
Fängt bei einem selbst an!.....	4
Klar, weiß ich!	5
Die digitale Informationsflut bewältigen.....	5
Voll aufs Auge!	6
Entspanntes Sehen und Arbeiten am Bildschirm	6
Hören Sie auf zu lesen!	7
Lesestrategien für den Berufsalltag	7
Spielend leicht zur Lösung!	8
Heldenhafte Ideen für Ihr Business	8
Beim 1. Mal verstanden werden!	9
Schnell und knackig schreiben.....	9

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

NEU: Rückenwind im Kopf!

Mit mentaler Stärke schwierige Situationen meistern

Mentale Stärke verhilft uns zu Ruhe und Zuversicht in schwierigen Zeiten. In den letzten Jahren wurden so manche Pläne und vermeintliche Sicherheiten über den Haufen geworfen. Manchmal fühlt es sich so an, als wären wir regelrecht umzingelt von diversen Krisen.

Mental starke Persönlichkeiten zeichnet eine optimistische Lebenshaltung trotz widriger Umstände aus. „Was immer auch kommt, ich mache das Beste daraus!“ – Diese innere Haltung können Sie trainieren.



Lernen Sie in diesem Webinar die Faktoren kennen, die Ihnen auch beim sinnbildlichen Bergauffahren mentalen Rückenwind verschaffen.

Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie Ihre mentalen Muskeln stärken, um fokussiert zu bleiben und Misserfolgen und ungünstigen äußeren Umständen gelassen zu begegnen.

Zielgruppe: Für Menschen, die auch in herausfordernden Situationen und Zeiten einen kühlen Kopf behalten wollen.

Referentin: Anja Hoffmann

Enthält Impulse aus unseren Trainingsangeboten:

- Ziele erreichen (Selbstführung)
- Wege zur Gelassenheit (Stressmanagement)

Und dem Themenbereich:

- Widerstandskraft für Menschen, Teams und Organisationen (Resilienztraining)

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

NEU: Machen Sie doch, was Sie wollen!

Ziele motivierend und wirkungsvoll definieren

Viele Menschen haben ganz ähnliche Wünsche, so zum Beispiel mehr Sport zu treiben, Gewicht zu verlieren oder befördert zu werden.

Oft schwirren sogar ganz viele Wünsche und Träume gleichzeitig im Kopf umher. Nicht jeder gedachte Wunsch führt dann auch zu Handlungen, die das Gewünschte in erreichbare Nähe rücken.

Sie erfahren in diesem Webinar, wie aus vagen Wünsche klare Ziele werden.

Sie lernen, wie diese formuliert sein müssen, damit aus Ihren Wünschen auch ein Wollen und dazu passendes Handeln werden.

Sie erhalten Tipps und Impulse, wie Sie ihre Ziele in Einklang mit ihren Bedürfnissen bringen und wie sie auch in schwierigen Situationen auf ihrem Weg bleiben.



Zielgruppe: Menschen, die ihre Träume und Vorhaben (endlich) in die Realität umsetzen wollen.

Referentin: Anja Hoffmann

Enthält Impulse aus unseren Trainingsangeboten:

- Ziele erreichen
- Zeit fürs Wesentliche

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

NEU: Gesundes Führen!

Fängt bei einem selbst an!

Wir sollen als Führungskraft mit gutem Beispiel vorangehen, unser Team begeistern und zu Höchstleistung anspornen und dabei nicht vergessen, dass wir alle Menschen mit Bedürfnissen sind und egal ob als Führungskraft oder Teammitglied auch unsere täglichen Herausforderungen meistern müssen. Hinter dem Schlagwort „gesundes Führen“ steckt eine gute Idee. Es macht Sinn sich damit zu beschäftigen, denn ein gesundes Team hat Freude an der Arbeit, ist gemeinsam erfolgreich und hat eine gute Balance zwischen Anspannung/Konzentration und Entspannung gefunden.

Unser Geschäftsführer und Inhaber von e³ trainings Thomas Wunderberg wird Sie aus seiner Erfahrung als ehemalige Führungskraft und Unternehmer kurzweilig begleiten. Er wird Sie zum Austausch anregen, zur Selbstreflexion und Ihnen viele wirksame Tipps und Impulse auf ihren weiteren Weg zum gesunden Führen mitgeben.

Zielgruppe:

Führungskräfte, die ihr Team gesund führen möchten und sich dabei zuerst auf sich selbst besinnen möchten.

Referent: Thomas Wunderberg

Enthält Impulse aus unseren Trainingsangeboten:

- Improved Reading / Speed Reading Online
- Deep Reading
- Einfach Gelöst
- Smart Writing Online
- train & see
- Zeit fürs Wesentliche



Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

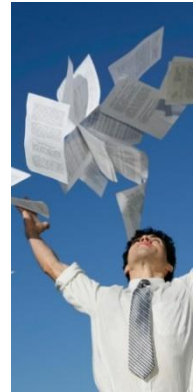
www.e3-trainings.de

Klar, weiß ich!

Die digitale Informationsflut bewältigen

Die Flut an Informationen, die wir am Bildschirm aufnehmen, nimmt stetig zu. Diejenigen, die trotzdem den Durchblick behalten, haben enorme Vorteile. Wie geht das? Indem Sie lernen, schnell den Fokus aufs Wesentliche zu lenken und dazu noch Techniken beherrschen, mit denen Sie das in der halben Zeit bewältigen. Das klingt unglaublich?

In diesem Webinar des Lese-Experten Thomas Wunderberg erfahren Sie, wie effizientes Lesen funktioniert. Sie erhalten Tipps, die Sie sofort umsetzen können, um im Alltag Informationen zielgerichtet aufzunehmen. Und Sie lernen, wie Sie auch ohne ein Lesetraining zu besuchen, effizienter mit Texten umgehen können.



Zielgruppe:

Menschen, die sich mehr als eine Stunde täglich mit schriftlichen Informationen beschäftigen müssen und schnell den Fokus auf dem Wesentlichen haben wollen

Referent: Thomas Wunderberg

Enthält Impulse aus unseren Trainingsangeboten:

- Improved Reading / Speed Reading Online
- Deep Reading
- train & see

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

Voll aufs Auge!

Entspanntes Sehen und Arbeiten am Bildschirm

Aufgrund der aktuellen Arbeitsbedingungen im Büroalltag leiden viele Menschen unter Symptomen von Seh-Stress, dem sogenannten **Office-Eye-Syndrom** (z. B. Macken- und Schulterverspannungen, müde/trockene Augen, u.v.m.). Ein Hauptgrund ist, dass wir hauptsächlich im Nahbereich am Bildschirm arbeiten und das viel zu lange am Stück.

Dieses Webinar mit interaktiven Elementen wird Ihnen die Augen öffnen für den wichtigsten Sinn des Menschen – das Sehen. Bei gezielten Übungen haben Sie die Gelegenheit, selbst zu erleben, wie Sie mithilfe von Visualtraining (mit der **train-and-see-Methode**) zu harmonischem Sehen kommen.

Die Basis sind die 8 Dimensionen der train-and-see-Methode mit dem Ziel das **Problembewusstsein** der Teilnehmenden zu **schärfen** und die **Selbstwirksamkeit** zu **stärken!**

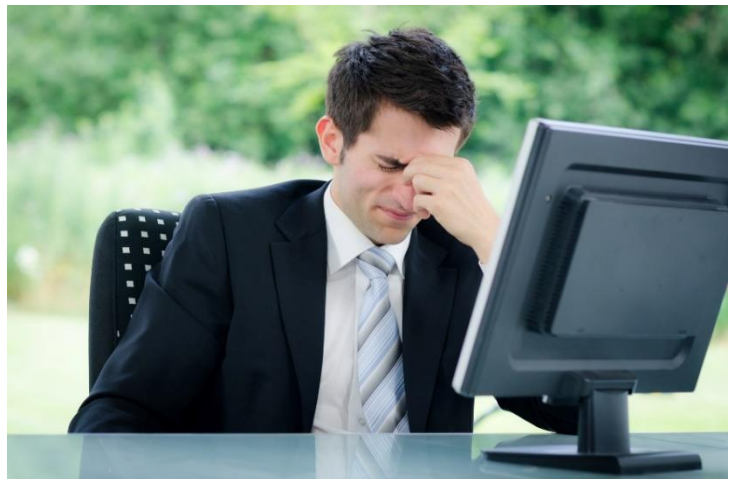
Zielgruppe:

Menschen, die häufig am Bildschirm arbeiten und längere Bildschirmarbeit als anstrengend empfinden oder präventiv für gute Sehqualität sorgen wollen

Referent: Thomas Wunderberg

Enthält Impulse aus unserem Trainingsangebot:

- train & see



Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

Hören Sie auf zu lesen!

Lesestrategien für den Berufsalltag

Vielleicht haben Sie oft keine Lust zu lesen oder brauchen eine gefühlte Ewigkeit, um sich komplexe Fachtexte zu erarbeiten, nur um dann die wichtigsten Inhalte gleich wieder zu vergessen. Doch haben Sie sich schon jemals gezielt mit Ihrem eigenen Leseverhalten auseinandergesetzt?

Hören Sie auf zu lesen, und fangen Sie an, sich Texte systematisch zu erschließen!

Leseexperten sagen: Einfach „loslesen“ ist nicht effizient und bringt Sie nicht ans Ziel.

Die gute Nachricht: Eine effiziente Lesestrategie ist schnell erklärt und einfach in den beruflichen Alltag eingebaut.

In diesem Webinar erklären Ihnen Deutschlands führende Lesetrainer praxisnah, wie Sie gezielt und nachhaltig Texte aller Art auf Papier oder digital bearbeiten können.

So schaffen Sie selbst lange, komplexe Fachtexte leicht vom Schreibtisch in den Kopf.

Zielgruppe:

Menschen, die beruflich auch mit längeren Texten zu tun haben, und gern schneller zum gewünschten Ergebnis kommen wollen

Referent: Stephan Zimmermann

Enthält Impulse aus unserem Trainingsangebot:

- Deep Reading
- Improved Reading



Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

Spielend leicht zur Lösung!

Heldenhafte Ideen für Ihr Business

Wenn Sie Ihre Leute zum Brainstorming zusammenrufen, kommen da wirklich neue Ideen? Haben Sie das Gefühl, es müsste auch noch andere Lösungen für Ihr Problem geben, aber Ihnen fällt immer nur das Gleiche ein?

Ein frischer Blick, ein Spurwechsel wäre da nötig. Was, wenn Sie einfach mal alles auf den Kopf stellen könnten?

Achtung: Dieses interaktive Webinar revolutioniert Ihre Art zu denken und zu handeln. Sie überwinden Denk-Blockaden und entwickeln neue Ideen und Lösungen in kürzester Zeit.

Was Sie mitnehmen? Ein neues Mindset, aber auch ganz praktische Tipps und Übungen, um schnell mehr und bessere Lösungen zu finden.

Zielgruppe:

Menschen, die lernen wollen, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren und ihre Lösungskompetenz stärken wollen

Referent: Kai Pustlauk

Enthält Impulse aus unserem Trainingsangebot:

- Einfach Gelöst



Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de

Beim 1. Mal verstanden werden!

Schnell und knackig schreiben

Wie schreibt man verständlich, flüssig und gut lesbar? In der Schule haben wir das nicht gelernt, dabei bräuchten wir dieses Wissen im Büroalltag so dringend! Zum Glück ist effektives Schreiben ein leicht zu lernendes Handwerk, das auf klaren Regeln und Kriterien basiert.

Gewusst wie: Dann macht Ihnen das Schreiben Spaß und geht leicht von der Hand!

In diesem Webinar bekommen Sie Tipps, ...

- wie Sie kurz und knackig formulieren
- wie Sie umständliche Formulierungen und holprige Sätze vermeiden
- wie Sie Inhalte lebendig vermitteln und wichtige Informationen hervorheben
- wie Sie Ihre Texte optimal aufbauen und gliedern



Zielgruppe:

Alle, die die schriftliche Kommunikation intern im Unternehmen und extern mit den Kunden effizienter gestalten wollen

Referent: Holger Schmidt

Enthält Impulse aus unserem Trainingsangebot:

- Smart Writing Online

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de