KEYNOTE

RESILIENT & SELBSTWIRKSAM

Was Sie stärkt – und wie Sie mehr bewirken.

Wer selbst stabil steht, kann auch für andere mehr bewirken.

Im Flugzeug gilt: zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen, dann anderen helfen. Auf sich selbst zu achten ist Eigenverantwortung. Doch was gibt uns Halt, wenn die Anforderungen wachsen?

Worum es geht

Christian Reitterer übersetzt Resilienz und Selbstwirksamkeit in ein einprägsames Bild: den persönlichen 4-Kanthof. Seine vier Bereiche bieten Schutz und Raum für Entwicklung. **Unterhaltsam, persönlich und auf den Punkt** lädt die Keynote dazu ein, eigene Lebensmuster zu überprüfen und bewusst an der eigenen Stabilität zu bauen.

Vier Bereiche für ein starkes Ganzes

1 · DER EINGANG

Vision & Ziele – Sinn und Orientierung

Wofür stehe ich morgens auf? Was kann ich gut, und wo will ich hin? Eine klare Richtung und erreichbare Teilziele helfen, Kräfte zu bündeln und ins Handeln zu kommen.

2 · DIE STUBEN

Emotionales & Soziales – Zufriedenheit

Mit wem verbringe ich meine Zeit? Beziehungen, die guttun, unterschiedliche Sichtweisen, wertschätzende Sprache und Humor stärken das Miteinander. Dazu gehört auch der Mut, Grenzen zu setzen.

3 · DER STALL

Körperliche Fitness & Ernährung

Was tut meinem Körper gut? Bewegung, ausreichend Schlaf und bewusste Ernährung bilden die Basis. Es geht darum, den eigenen Weg zu finden, statt jedem Trend nachzulaufen.

4 · DER VORRATSSPEICHER

Mentale Fitness – Saatgut für Neues

Wie bleibe ich neugierig und offen? Lernen, Kreativität, Achtsamkeit und Dankbarkeit geben neue Impulse. Wer Erfahrungen als Lernchancen nutzt, legt Vorräte für kommende Herausforderungen an.

Was Ihr Publikum mitnimmt

Eine anschauliche Struktur zur Standortbestimmung: Was trägt bereits – und wo möchte ich neu bauen? Die Keynote inspiriert dazu, Prioritäten zu setzen, eigene Ressourcen zu stärken und nächste Schritte zu gehen. Ein Impuls für Menschen, Unternehmen und Teams, die ihre Zukunft bewusst gestalten wollen.

Stärken Sie das Fundament für das, was Ihnen wichtig ist.

Format: Keynote · Deutsch · für Konferenzen, Kick-offs und Teamveranstaltungen

Buchung & Anfrage: Christian Reitterer · proM² – Pro Management Quadrat
office@pro-m.at · +43 664 211 16 46