



E3 Institut

entschlossen - effektiv - effizient

**Institut für Persönlichkeit- und
Bewusstseinsentfaltung**

Seminare, Workshops und Mentoring
Programme für nachhaltigen Erfolg

EVA-MARIA FLUCHER
EVA SAFRAN



E3-INSTITUT

entschlossen - energievoll - entspannt

E3 INSTITUT
TEAMBUILDING
FÜHRUNGSKRÄFTE-
ENTWICKLUNG & MENTORING

WWW.E3INSTITUT.AT

„In jedem Menschen steckt eine
starke treibende Kraft, die sobald sie
entfesselt ist, jede Vision,
jeden Traum und jeden Wunsch
Wirklichkeit werden lassen kann.“

Tony Robbins

Innovation trifft Nachhaltigkeit

Wir bieten außergewöhnliche Seminare, Workshops und Retreats zu Kommunikation, Motivation, Mindset, Persönlichkeitsentwicklung und Teambuilding. Unsere innovativen Ansätze fördern Transformation und schaffen Raum für nachhaltiges Wachstum, innovativen Erfolg und tiefen Teamzusammenhalt.

**Gemeinsam gestalten wir die Zukunft –
inspirierend und menschlich.**



Lernziele

Erkenntnis

Das Resultat des Erkennens, ist der innere Abgleich zwischen bereits gemachten Erfahrungen und wahrgenommener Gegenwart, wodurch sich Einsicht und Wissen ergibt.

Bewertung

Die Bewertung dient dazu, zu erkennen, was für mich wichtig ist.

Wie es das Wort selbst schon aussagt, mit (m)einer BeWertung gebe ich den `Dingen´ (m)einen Wert.



Entwicklung

Ein persönlicher, andauernder Prozess des individuellen Wachstums.

Selbsterkenntnis -
Selbstakzeptanz -
Selbstwahrnehmung -
Selbstveränderung

Anwendung und Umsetzung

Der wichtigste Schritt zur Steigerung der Umsetzungscompetenz ist:
„Starten Sie schnell mit der Umsetzung von neuen Ideen!
Bleiben Sie konsequent dran!“

Führungskompetenz und Kommunikation

Ziel: Mitarbeiter lernen, ihre Kommunikation klar und zielgerichtet zu gestalten und ihre Teams erfolgreich zu führen.

Inhalte: Kommunikationsmodelle, Feedbacktechniken und Konfliktlösung, Motivationsstrategien für unterschiedliche Teamdynamiken, Praktische Übungen zur aktiven Kommunikation und Selbstreflexion.

Teambuilding – Zusammenarbeit auf die nächste Stufe bringen

Ziel: Förderung von Teamzusammenhalt und Effektivität.

Inhalte: Teamrollen verstehen und optimieren, Synergien im Team nutzen, Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen, Praktische Übungen zur Stärkung des Vertrauens und der Zusammenarbeit.

Klarer Kopf, starke Leistung – Mentale Stärke aufbauen

Ziel: Mentale Stärke gezielt aufbauen und nutzen, um die Leistung in Beruf und Alltag zu steigern.

Inhalte: Gedanken fokussieren, Techniken zur Stressbewältigung, Förderung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Übungen zur Steigerung der Resilienz und Gelassenheit, Umgang mit Druck und Belastungen im beruflichen und persönlichen Alltag.

Find your Vision - Motivation und Zielsetzung

Ziel: Klare Zielverwirklichung und langfristige Motivation.

Inhalte: Visionen und Ziele klar definieren, SMART-Ziele setzen und umsetzen,

Motivationstechniken für nachhaltige Ergebnisse, Übungen zur inneren Klarheit und Fokussierung.

Mentaltraining und Flow – Den Zustand der Höchstleistung erleben

Ziel: Einführung in mentale Techniken, um in bewusste Flow-Zustände zu kommen um die Produktivität effizient zu steigern.

Inhalte: Flow Trigger verstehen und umsetzen, Techniken zur mentalen Fokussierung
Übungen zur Förderung von Kreativität und Konzentration, Flow-Verhinderer erkennen und vermeiden.

Coaching und Supervision für Führungskräfte

Ziel: Individuelle Weiterentwicklung von Führungskräften durch Coaching und Supervision.

Inhalte: Reflexion der eigenen Führungsstrategie, Stärkung der emotionalen Intelligenz,
Entwicklung von personalisierten Führungskompetenzen, Unterstützung bei der
Entscheidungsfindung und Problemlösung.

Warum E3 Institut?

Wir, Eva-Maria Flucher und Eva Safran bringen eine breite Expertise in den Bereichen Coaching, Teambuilding, Führungskräfteentwicklung sowie Yoga und Mindfulness mit. Unsere Seminare und Workshops werden individuell gestaltet und können je nach Wunsch mit einer bzw. zwei Trainer:Innen durchgeführt werden.

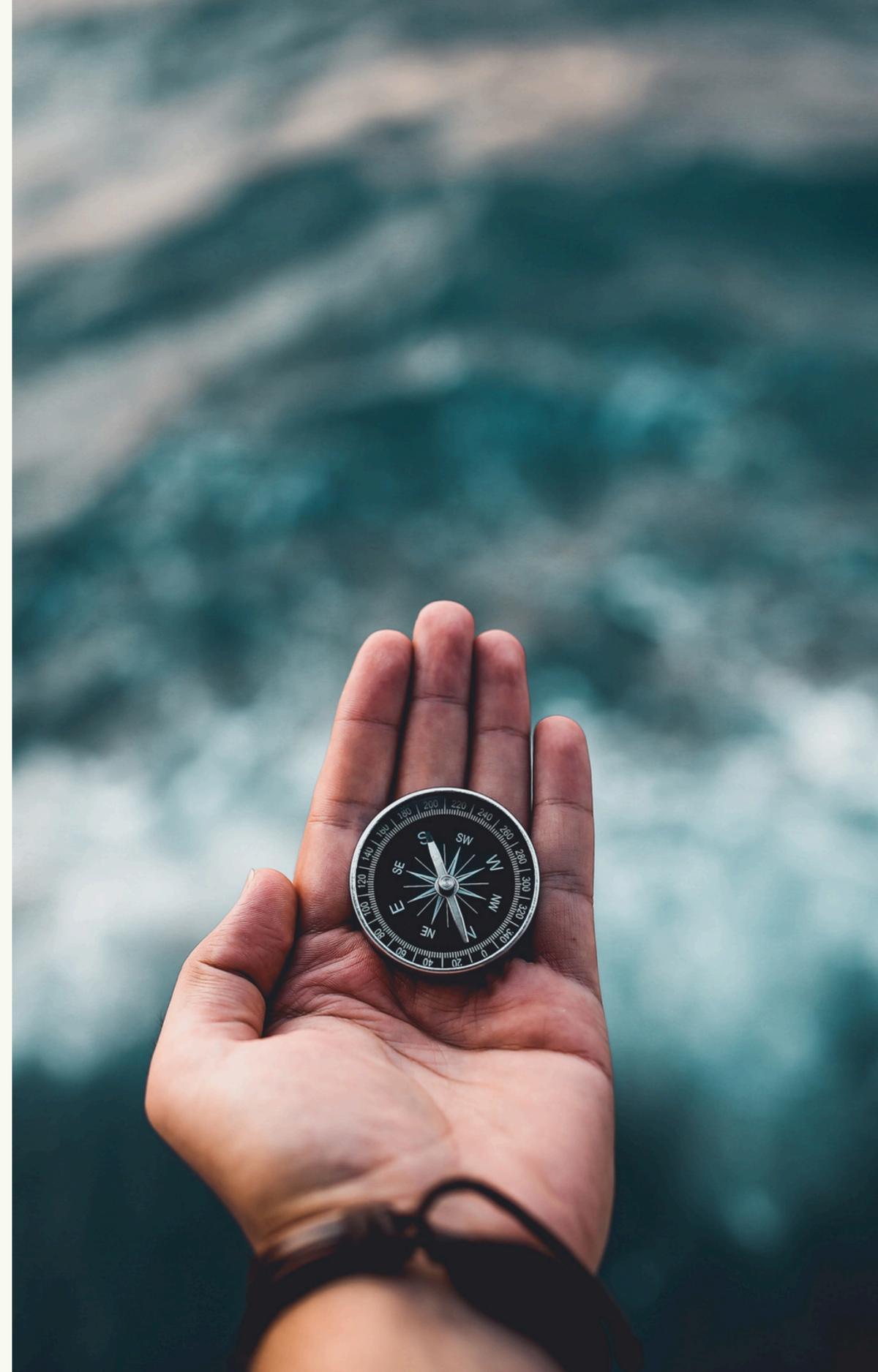
Zwei Trainer:Innen ermöglichen eine noch individuellere Betreuung, eine bessere Dynamik und mehr Interaktivität – besonders in größeren Gruppen oder bei Themen, die eine tiefere Reflexion erfordern.

Wir schaffen so eine noch stärkere Unterstützung und Begleitung für die Teilnehmer:Innen.

Was uns auszeichnet, ist unsere Herkunft aus selbstständigen Familienunternehmen, die uns schon früh unternehmerisches Denken, Eigenverantwortung und Lösungsorientierung vermittelt haben – Werte, die wir in der Praxis täglich anwenden, indem wir mit Flexibilität, Engagement und einem klaren Fokus auf nachhaltigen Erfolg arbeiten.

Wir bieten nicht nur innovative Workshops, sondern auch begleitende Supervision und Mentoring, um die langfristige Umsetzung zu unterstützen und die Weiterentwicklung kontinuierlich zu fördern.

All unsere Seminare sind in Präsenz und/oder Online buchbar.



Unsere Referenzen

- Neue Wege Seminare und Reisen, Deutschland
- Ayurveda Resort Nattika Beach Resort, Indien
- Ayurveda Resort Mandira, Österreich
- Jungpflanzen Scherr, Weichselbaum
- Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg, Österreich
- Gruber Reisen, Österreich
- Wagner Consulting, Allerheiligen bei Wildon
- Burg Vital Resort, Oberlech
- Das Enzian, Zürs am Arlberg
- RLB Steiermark, Graz
- DO-YOGA, Straden
- Gasthof Safran, Eibiswald
- Ratscher Landhaus, Südsteiermark
- Hotel Seevilla, Altaussee
- Seehotel Europa, Velden

Ratscher
LANDHAUS





Unsere Kontakt Daten

E3 Institut OG

entschlossen - energievoll - entspannt

Eva-Maria Flucher / Eva Safran

info@e3institut.at



E3-INSTITUT

entschlossen - energievoll - entspannt

E3 INSTITUT
TEAMBUILDING
FÜHRUNGSKRÄFTE-
ENTWICKLUNG & MENTORING

WWW.E3INSTITUT.AT