where community meets opportunity

DIGITAL MILE LINZ

IMPULSE

Zusatzangebot 2026

bet-at-home cloudflight dynatrace karriere.at KEBA kontron mic Netural smec TECH HARBOR

Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches..... 3

Referentin..... 4

Brigitte Lube

- Power of Focus – Block 1..... 5

ORGANISATORISCHES

Anmeldung
so einfach geht‘s:

Bitte direkt über die jeweilige HR-Abteilung anmelden. Jede:r Teilnehmer:in bekommt nach Verfügbarkeit an freien Plätzen eine Bestätigung zugeschickt.

Abmeldung
sollten Sie doch mal verhindert sein:

Sollten Sie am Seminar nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig per E-Mail an **office@digital-mile.at** abzumelden.

Zusatzinformation für die HR-Abteilung

Alle Anmeldungen des jeweiligen Unternehmens bitte per E-Mail geschlossen an office@digital-mile.at senden.
Die E-Mail soll für jede/n Teilnehmer:in folgendes beinhalten:

1. Vor- und Nachname
2. DIGITAL MILE Unternehmen
3. Firmen-Email-Adresse der Teilnehmer:innen

Die Teilnahmegebühr (zzgl. USt) wird seitens der DIGITAL MILE dem jeweiligen Unternehmen in Rechnung gestellt.

Noch Fragen?
hier unser Kontakt

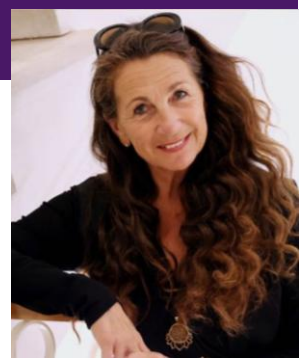
TECHCENTER Linz-Winterhafen GmbH (für die DIGITAL MILE Linz)
office@digital-mile.at
+43 732 9015-5400

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der/die jeweilige Referent:in sowie evtl. der externe Veranstaltungsort im Vorfeld von uns eine Teilnehmer:innenliste übermittelt bekommt.

Viel Freude beim Besuch der Vorträge!

Referentin

Mag. Brigitte Lube



Brigitte Lube ist Dipl. Mentalcoach sowie Organisations- und Personalentwicklerin und begleitet seit 2003 Menschen, Teams und Organisationen in den Bereichen betriebliche Gesundheitsförderung, psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz, psychosoziale Begleitung von Veränderungsprozessen sowie in der Entwicklung mentaler und sozialer Kompetenzen.
www.xing.com/profile/Brigitte_Lube

Power of Focus – Block 1:

Mentalcoachingprogramm zur Stärkung von Fokus, Selbstwirksamkeit und mentaler Klarheit

In einer Zeit von hoher Dynamik, Informationsflut und permanenter Ablenkung wird Fokus zu einer der wichtigsten Zukunftskompetenzen.

Power of Focus ist praxisnahes Mentalcoachingprogramm und unterstützt Teilnehmende dabei, ihre mentale Klarheit, Selbstwirksamkeit und Umsetzungskraft gezielt zu stärken – für mehr Präsenz, bewusstere Entscheidungen und wirksameres Handeln im Arbeitsalltag.

Kick-off: Rahmen & Ausblick

Im Kick-off erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über Ablauf, Rahmen und Inhalte von Power of Focus. Gleichzeitig schafft der Termin Klarheit, Orientierung und eine erste Ausrichtung auf den gemeinsamen Entwicklungsweg.

Modul 1: Mentale Standortanalyse & mentale Grundlagen

Die Teilnehmenden reflektieren ihre aktuelle mentale Ausgangslage und lernen die wesentlichen Zusammenhänge zwischen Gedanken, Emotionen, Körper und Verhalten kennen. Erste mentale Techniken zur Selbststeuerung und Fokussierung werden eingeführt.

Modul 2: Vision, Richtung & Messlatten

In diesem Modul entwickeln die Teilnehmenden ein klares inneres Bild ihrer gewünschten Richtung. Ergänzend dazu werden mentale Techniken zum Abschalten, Loslassen und kreativen Imaginieren vermittelt.

Modul 3: Power of Intention – Ziele befeuern

Die Teilnehmenden lernen, wie Ziele nicht nur definiert, sondern innerlich mit Energie, Klarheit und Verbindlichkeit aufgeladen werden, sodass aus Wollen wirksame Ausrichtung entsteht.

Modul 4: Mobilisierung mentaler Ressourcen

Hier steht der bewusste Zugriff auf innere Stärken, Erfahrungen und Kraftquellen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erweitern ihre Fähigkeit, sich auch in anspruchsvollen Situationen mental wirksam aufzustellen.

Modul 5: Umgang mit Widerständen & Fokusverschwendern

Innere Blockaden, äußere Ablenkungen und typische Fokusfallen werden sichtbar gemacht und bearbeitet. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um mit Widerständen konstruktiv umzugehen und ihre Aufmerksamkeit gezielter zu steuern.

Modul 6: Fokustraining & Gedankenhygiene

Zum Abschluss werden die Inhalte in eine alltagstaugliche mentale Praxis überführt. Fokus, Gedankenhygiene und bewusste mentale Routinen werden gefestigt, damit sich die neue Struktur nachhaltig verankern kann.

Begleitend zu allen Modulen werden aufbauende **Erfolgsroutinen** entwickelt und gefestigt. Sie

unterstützen die Teilnehmenden dabei, die vermittelten Inhalte im Alltag zu verankern und Schritt für Schritt eine neue mentale Struktur zu manifestieren.

Hardfacts

Der 1. Block besteht aus:

- Kickoff
- 6 Modulen à 2 Stunden
- wöchentlichen Reflexionen à ca. 30 Minuten
- 2 Einzelcoachings pro Teilnehmer:in à 1 Stunde

Reflexions- und Q&A Termine finden jeweils am folgenden Do/Freitag statt und werden mit den Teilnehmern gesondert vereinbart.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Weiterführung und Vertiefung mit **Block 2 (Modul 7–10)** im Herbst.

Power of Focus verbindet mentale Klarheit mit konkreter Umsetzung – damit Fokus nicht nur ein gutes Gefühl bleibt, sondern im Alltag wirksam wird.

Methoden:

Theoretische Inputs, Step für Step Anleitungen, Mentale Übungen und Techniken, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Mentalprogramm und Erfolgsroutinen zum garantierten Transfer.

Referentin: Mag. Brigitte Lube

Mentalcoach und Organisations- u. Personalentwicklerin. Betriebliche Gesundheitsförderung und psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz, psychosoziale Begleitung von Veränderungsprozessen und Entwicklung von mentalen und sozialen Kompetenzen für Menschen, Teams und in Organisationen seit 2003.

Referenzen

„Power of Focus hat mir mehr Ruhe, Klarheit und innere Stärke gegeben. Ich habe gelernt, auch in stressvollen Zeiten besser abzuschalten, meine Energie zu bewahren und bewusster mit mir selbst umzugehen. Ich empfehle das Programm allen, selbstwirksam, fokussiert und mental gestärkt durchs Leben gehen möchten."

„Brigitte Lube versteht es, Menschen auf eine sehr klare, wirkungsvoll wertschätzende und zugleich humorvolle Weise in Entwicklung und Selbststeuerung zu bringen. Power of Focus hat mich dabei unterstützt, mentale Stärke nicht nur zu verstehen, sondern im Alltag tatsächlich zu leben und mein Leben und meine Familie wieder besser genießen zu können."

„Power of Focus erinnert Dich, dass du es in der Hand hast, und Brigitte gibt dir die richtigen Werkzeuge dazu"

FACTS

Termine:	Kick Off:	19.Mai (09:00 – 11:00)
	Modul 1:	26.Mai (09:00 – 11:00)
	Modul 2:	02.Juni (09:00 – 11:00)
	Modul 3:	09.Juni (09:00 – 11:00)
	Modul 4:	16.Juni (09:00 – 11:00)
	Modul 5:	23.Juni (09:00 – 11:00)
	Modul 6:	30.Juni (09:00 – 11:00)

Ort:

Alle Termine finden **online** statt. Die Module werden aufgezeichnet und bei Abwesenheit der Link zur Nachschau an die betreffende Person versendet.

Teilnehmeranzahl: Min. 08 - max. 12

Teilnahmegebühr: € 1.900,-- pro TN (zzgl. USt)
Dieser Betrag wird seitens der DIGITAL MILE dem jeweiligen Unternehmen in Rechnung gestellt. Entsprechend der internen Richtlinie eures Unternehmens wird die Teilnahmegebühr gestützt. Bitte informiert euch vor Anmeldung bei der HR-Abteilung eures Unternehmens

Referentin: Mag. Brigitte Lube

Anmeldung: Direkt über die jeweilige HR-Abteilung
bis spätestens 05.05.2026