



## REFERENZEN als TRAINER & COACH

MARIO KUTTNIG  
m: +49 (0)174 422 2939  
e: [info@agentur-herkules.net](mailto:info@agentur-herkules.net)  
Wedenkamp 20  
21398 Neetze

ES EINFACH TUN

## Referenzen als Trainer

Persönlichkeitstrainer mit theaterpädagogischem Zugang, Kommunikation, Konfliktmanagement, Stressmanagement, Teambuilding, Burnout Prophylaxe  
Trainer, Regisseur, Autor, Schauspiel

- ✓ Lehrgangsleitung Bfi „Burnout und Stressprävention“ 2012/13
- ✓ BFI Kärnten (Klagenfurt, Villach, Spittal, Wolfsberg)
- ✓ BFI – AMS Kärnten Lehrlingsausbildung
- ✓ WIFI Lehrlingsakademie
- ✓ Österreichisches Trainer Bildungsforum
- ✓ KÜFA Villach (Kärntner Übungsfirma)
- ✓ Hilfswerk Kärnten
- ✓ LKH - Wolfsberg
- ✓ ATINÖ – Außerberufliches Theater Niederösterreich
- ✓ HSH – Installateure „Holz die Sonne ins Haus“
- ✓ Ortner Group (Reinraumtechnik)
- ✓ Humanomed Klinik
- ✓ Fundermax Österreich
- ✓ IAB – Industrieanlagenbau Wolfsberg
- ✓ WWG – Kärnten
- ✓ Treibacher AG
- ✓ Porr
- ✓ STO
- ✓ HKF Hotel und Betriebs GmbH
- ✓ Heide Hotel Reinstorf
- ✓ AIDA Cruises

## **Referenzen zur Ausbildung**

- ✓ Diplom Lehrgang zum Burnout- Prophylaxe Trainer 2011
- ✓ Ausbildung zum NLP- Practitioner 2005
- ✓ WS „Sinn und Werten Menschen begleiten“ 2012 mit Mag. Werner Sattlegger
- ✓ WS „ Diversity – wie bunt ist unsere Welt“ 2012 mit Andrea Latritsch Karlbauer
- ✓ WS „ Biografien und Chroniken“ mit Katharina Springer 2015
- ✓ WS „ METALOG Training Tools 2012, Lernen in unterschiedlichen Lernkontexten
- ✓ Physical Comedy & Impro WS 2012 mit Peter Shub und John Hudson, Köln
- ✓ Improworkshop 2010 mit Volker Quandt, Tübingen
- ✓ Clownworkshop 2010 mit Barbara Thonhauser
- ✓ Theaterservice Kärnten  
Sommerwerkstatt 2007 und 2008 unter der Leitung von Reinhardt Winter
- ✓ Moderation und Präsentation 2011
- ✓ Ausbildung Gesellschaftsschule Ortner/Reitzl
- ✓ Sprechtechnik – Stimmschulung bei Ania Konarzewski (ORF-Kärnten)
- ✓ Diverse Kommunikations und Verkaufsseminare

## **Referenzen als Moderator:**

- ✓ Moderator AIDA Cruises 2016/2017
- ✓ TV-Moderation WDR 2011 „EM-Portrait“
- ✓ TV-Moderation WDR 2008 „Wunderschön“
- ✓ Herkules – Klagenfurter Kleinkunstpreis, seit 2007 jährlich
- ✓ Kabarena – Kleinkunstplattform, seit 2007
- ✓ Südpark – Einkaufscenter Klagenfurt

- ✓ Lions
- ✓ Golf Zipfer Cup
- ✓ WIFI Kärnten – Wellnesstag
- ✓ ORF Kärnten – Weihnachtsgewinnspiel, Ostergewinnspiel
- ✓ Kärntner Messen
- ✓ Österreichische Brau AG
- ✓ Jazzclub Kammerlichtspiele
- ✓ Stereo Club
- ✓ VolXhaus
- ✓ Konzerthaus Klagenfurt
- ✓ Heide Hotel Reinstorf
- ✓ Lebensheldinnen

## **Dipl. Burnout – Prophylaxetrainer/Coach**

- **Konfliktmanagement**  
Konflikte erkennen, bearbeiten, vermeiden
- **Zeitmanagement**  
Zeit-/Energieuhr, Zeitsünden, Leistungskurve, Pareto-Prinzip, Prioritäten Matrix, 60/40 Regel, Ziele, SWOT Matrix
- **Genusstraining**  
Genuss ABC, Richtige Erholung, Praktische Übungen, Pers. Genussprojekt, Freizeitaktivitätenpassivität als Quelle von Genuss und Lebenszufriedenheit
- **Entspannungstraining**  
Stressoren/körperliche Folgen als „Gegenspieler zu Entspannungstraining, Regeneratives Stressmanagement, Progressive Muskelentspannung
- **Kognitive Stressbewältigung**  
Identifizierung, Problematisierung, Transformation, Verankerung von stressmindernden Denkmustern
- **Instrumentelles Stressmanagement**  
Problemlösestrategie, Problemlösungskompetenz, Anwendung der Kompetenzen und Problemlösungsorientierte Grundhaltung erlernen
- **Soziale Netzwerke**  
Reflexion des eigenen sozialen Netzwerks: Analyse, Pflege, Mangel, Verhaltensweisen, Abgrenzung, Nein – Sagen
- **Krisenprophylaxe**  
Krisen ABC: Schockphase – Reaktionsphase – Bearbeitungsphase – Neuorientierung
- **Zielarbeit**  
Reflexion und Klärung eigener Zielvorstellungen: Perspektive entwickeln – Erhöhung der Stresstoleranz – Prioritäten setzen

- **Diagnostik**  
Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM):  
Überblick – Relevanz – Interpretation
  
- **Psychohygiene**  
Lebensgrundbedürfnisse: Liebe – Sicherheit – Anerkennung – Bestätigung,  
Erfolgsenerlebnisse – Raum – Selbstachtung
  
- **Biologisch – Med. - Psychologische Grundlagen**  
Grundlagen
  
- **Sport und Bewegung**  
5 motorischen Eigenschaften im Sport - am Arbeitsplatz und in freier Natur
  
- **Ernährung und Stress**  
Grundlagen
  
- **BO in Projekt – Prozessmanagement**  
BGF: Betriebliche – Gesundheits – Förderung  
SBA: Stressbewältigung am Arbeitsplatz
  
- **BO in der Soziologie**  
Grundlagen

## **NLP – Practitioner**

- **Kommunikation**

Kommunikation, Rapport, Pacing-Leading, sich abgrenzen, Anwendungen im Alltag

- **Repräsentationssysteme**

Augenzugangshinweise, sinnesspezifische Sprache, Wahrnehmen vs. Interpretieren, persönliche Lernstrategien, Anwendungen im Alltag

- **Ankern**

Elizitieren von Gefühlen, Erkennen eigener und fremder Reizreaktionsmuster, Veränderung dieser Muster, Anwendungen im Alltag

- **Metamodell, Zielmodell**

Wirksames Fragen, Problemrahmen vs. Lösungsrahmen, Zielformulierung, Zielverankerung, Zielökologie und Zielkontext

- **Submodalitäten**

Fast Phobia, Umgang mit Angstgegnern und Reizworten, Glaubenssätze verändern, Swish

- **Trance und Hypnose**

Transderivationale Suche, Trance Induktion, beeinflussende Sprachmuster, Metaphern

- **Reframing**

Kontextreframing, Inhaltsreframing, Six-Step-Reframing, Selbsttrance, Verhandlungsreframing, New Behavior Generator