Sie interessieren sich für unsere Online-Trainings

Wie bieten Trainings, an denen Sie bequem von zu Hause oder einem anderen Ort teilnehmen können. Sie benötigen lediglich einen PC, ein Tablet oder Smartphone. Unsere Trainings sind interaktiv, das heißt, sie können Fragen stellen und sich auch mit anderen Teilnehmern austauschen.

Wir arbeiten mit dem Tool Zoom, dessen AP Sie herunterladen, sich aber weder registrieren noch persönliche Daten eingeben müssen.
Sie benötigen auch keine Schulung, da das Tool selbsterklärend ist.

Folgende Online-Trainings bieten wir an:

- **Stress** (ON-ST)
  Warum stressen mich manche Situationen und verbrauchen Ressourcen?
  Termine: 13.01.2027 19:00 - 21:00 Uhr
  24.06.2027 19:00 - 21:00 Uhr

- **Veränderung: Wie gehe ich damit um? (**ON-VW)
  Das einzig Verlässliche in der heutigen Zeit ist der permanente Wandel.
  Termine: 04.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr
  01.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr

- **Kommunikation (**ON-KO)
  Wie kann es sein, dass wir so oft aneinander vorbei reden?
  Termine: 24.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr
  15.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr

- **Meine Fähigkeiten und Ressourcen** (ON-FR)
  Was sind denn die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen?
  Termine: 11.03.2027 19:00 - 21:00 Uhr
  16.09.2027 19:00 - 21:00 Uhr

- **Persönliches Stress- & Energiemanagement** (ON-SE)
  Fragen Sie sich auch manchmal warum jeder was von Ihnen will, aber keiner fragt, was Sie möchten? Warum Ihre Energie schwindet?
  Termine: 04.05.2027 19.00 - 21.00 Uhr
  11.11.2027 19.00 - 21.00 Uhr

- **Alkohol Genuss oder Sucht?** (ON-AG)
  Wie ist es möglich, dass Menschen mit einem normalen Trinkverhalten ein Alkoholproblem bekommen?
  Termine: 13.05.2027 19.00 - 21.00 Uhr
  17.11.2027 19.00 - 21.00 Uhr

Detaillierte Beschreibung und Anmeldemodalitäten finden Sie auf den nächsten Seiten.

Stress und Ressourcenverbrauch

Fragen Sie sich manchmal auch warum manche Stresssituationen einen belasten und andere nicht?
Permanente emotionale, soziale und körperliche Belastungsfaktoren können den Organismus eines Menschen in seinen Funktionen erheblich stören und Beschwerden mit manifesten Folgen nach sich ziehen.

Der menschliche Körper kann die Störungen in den körperlichen, geistigen und auch psychischen Funktionen oft lange kompensieren. Das hängt von der Konstitution des jeweiligen Menschen, seiner Abwehrfunktion und seiner Verhaltensstruktur ab, wie lange die Kompensationsmechanismen gegensteuern können.

Mit der dauerhaften Belastung entsteht ein Stressprozess, der die einzelnen Regelkreise unseres Körpers beeinflusst. So können Regelkreise wie der Schlafprozess, der Hormonkreislauf, die Herz-Kreislauffunktion, der Verdauungs- und Entgiftungsprozess gestört werden und es können sich Symptome entwickeln und Krankheiten entstehen.

In diesem Seminar wird der Stressmechanismus und seine Auswirkungen auf die körperlichen Regelkreisläufe dargestellt.

Inhalte

- Durch welche Regelkreise wird unser Organismus gesteuert?
- Was passiert im Körper bei permanentem Stress?
- Welche Ressourcen werden im Körper verbraucht?
- Emotionale und psychische Beanspruchung
- Welche Symptome entstehen und welche Krankheiten können sich daraus entwickeln?

Termine:	13.01.2027	19:00 - 21:00 Uhr
	24.06.2027	19:00 - 21:00 Uhr

Ort Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON-ST

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Veränderungen, wie gehe ich damit um?

Das einzig Verlässliche in der heutigen Zeit ist der permanente Wandel.
Wir haben die Wahl, ob wir und gegen Veränderungen stäuben, sie ertragen oder aktiv mitgestalten. Verhindern können wir Veränderungen nicht.
Angst vor Veränderungen lähmt unsere Handlungsfähigkeit, Aber warum haben wir Angst vor Veränderungen? Woher kommt diese Angst und wie gehen wir mit dieser Angst um?
Der permanente Wandel gehört zu unserm täglichen Leben. An diesem Themenabend möchten wir Ihnen zeigen wie man aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf die auf uns zukommenden Veränderungen schauen kann und so besser mit seinen Unsicherheiten und Ängsten umgehen kann.

Inhalte:

- Warum der permanente Wandel
- Warum haben wir oftmals Angst vor Veränderungen
- Wie gehe ich mit den Ängsten um
- Wie gelingt es mir Veränderungen aktiv mitzugestalten

Termin	04.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr 01.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON VW

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Kommunikation

Wie sagte R. Bandler:“ Der Irrtum, dass Menschen sich verstehen weil Sie die gleichen Worte gebrauchen, ist weit verbreitet“.
Wie kann es sein, dass wir so oft aneinander vorbei reden?
Warum rastet mein Gesprächspartner plötzlich so aus?
Welche Motive verbergen sich hinter Verhaltensmuster?

Diese und weitere Fragen wollen wir beantworten und erleben wie Menschen mit Ihren unterschiedlichen Verhaltenseigenschaften im Alltag Kommunizieren.
Wir setzten uns mit den Grundlagen der Kommunikation auseinander sowie mit Ihrem eigenen Kommunikationsverhalten.
Außerdem geben wir Tipps für eine angemessene Gesprächsführung, eine klare Sicht auf das eigene Verhalten und die eigenen Kommunikations-Strategien

Inhalte:
Kommunikation

- Unsere Wahrnehmung
- Kommunikationsebenen
- Kommunikationstheorien

Termin	24.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr 15.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr
Ort	Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON KO

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Meine Fähigkeiten und Ressourcen

Immer wieder ist in der Presse zu lesen, dass jeder seine Fähigkeiten und Ressourcen den neuen Lebensbedingungen anpassen muss. Was sind denn die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen? Was ist denn der Unterschied und wie kann ich Ressourcen und Fähigkeiten anpassen?
In diesen 2 Stunden wollen wir auf diese und weitere Fragen eingehen und dabei Tipps geben wie Sie Ihre Fähigkeiten und Ressourcen erkenn, aktivieren und fördern können.

Sie erfahren per Definition den Unterschied zwischen Fähigkeiten und Ressourcen. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen erkennen und diese weiter ausbauen können.

Inhalte:
- Was sind Fähigkeiten?
- Was sind Ressourcen?
- Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Aktivieren der Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen
- Ressourcen fördern

Termin 11.03.2027 19:00 - 21:00 Uhr
16.09.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Ort Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON FR

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Persönliches Stress- & Energiemanagement

Fragen Sie sich auch manchmal ...

- warum Sie so gereizt sind?
- warum Sie sich so unwohl oder überfordert fühlen?
- warum jeder was von Ihnen will, aber keiner fragt, was Sie möchten?
- warum Ihre Energie schwindet?

Stressfaktoren sind bei jedem Menschen unterschiedlich und werden von jedem individuell bewertet. Einige Stressfaktoren können den Menschen aus seiner Balance werfen was zur Instabilität seiner persönlichen Positionierung führen kann. Die Auswirkungen sind körperliche, mentale oder emotionale Beschwerden. Das Erkennen der belastenden Faktoren, ist Voraussetzung für die Bewältigung der Stresssituation.

Mit Ihren persönlich geeigneten zur Verfügung stehenden Potenzialen und Ressourcen werden die Stresssituationen transparent und können dann bewältigt werden.

Wir beleuchten das Thema aus Sicht der Kommunikation, der Verhaltensweisen, den Glaubenssätzen und den Ressourcen. Dabei geht es unter anderem um die eigenen Sichtweisen und Selbsteinschränkungen.

Inhalte

- Wie kommunizieren wir und warum missverstehen wir uns öfter
- Unsere Verhaltenseigenschaften und deren Konsequenzen
- Was sind Ressourcen und wo finde ich die
- Negative Glaubenssätze und wie komme ich davon los

Termine:	04.05.2027	19.00 - 21.00 Uhr
	11.11.2027	19.00 - 21.00 Uhr

Ort Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON-SE-

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Alkoholprävention

Vom Alkoholgenuss bis zur Abhängigkeit

Ein Glas Wein zum Essen ist ein Genuss. Ein Stammtischabend mit mehreren Bieren muss auch mal sein. Wie ist es möglich, dass Menschen mit einem normalen Trinkverhalten ein Alkoholproblem bekommen und ggf. Alkoholiker werden? Ist unsere Jugend Gefährdeter als vorherige Generationen? Wie kann ich Menschen in meinem Umfeld helfen, von denen ich denke, dass Sie ein Alkoholproblem haben?

In diesem Training wollen wir diese und weitere Fragen beantworten und das Krankheitsbild Alkoholismus in den unterschiedlichen Fassetten betrachten.

Wir setzten uns mit dem Krankheitsbild Alkoholismus, den Funktionen des Alkohols auf Psyche und Körper sowie mit der Suchtprävention auseinander. Außerdem gibt es praktische Tipps für das eigene Trinkverhalten und den Umgang mit Menschen die augenscheinlich ein Alkoholproblem haben.

Inhalte:

- Krankheitsbild“ Alkoholismus
- Funktionen des Alkohols auf Psyche und Körper
- Alkohol und unsere Jugend
- Co-Alkoholismus
- Aufgaben eines Suchtkrankenhelfers
- Allgemeine Situation in Deutschland
- Suchtprävention

Termine:	13.05.2027	19.00 - 21.00 Uhr
	17.11.2027	19.00 - 21.00 Uhr

Ort Online auf Ihrem PC, Tablet, oder Smartphone

Kurs-Nummer
ON-AG

Referent
Reiner Otto

Kosten
55,- € incl. Mwst.

Anmeldung

Online-Seminare

Bitte Ihren Wunsch ankreuzen

Stress (ON-ST)

☐ 13.01.2027 19:00 - 21:00 Uhr
☐ 24.06.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Veränderung: Wie gehe ich damit um? (ON-VW)

☐ 04.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr
☐ 01.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Kommunikation (ON-KO)

☐ 24.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr
☐ 15.07.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Meine Fähigkeiten und Ressourcen (ON_FR)

☐ 11.03.2027 19:00 - 21:00 Uhr
☐ 16.09.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Persönliches Stress- & Energiemanagement (ON-SE)

☐ 04.05.2027 19.00 - 21.00 Uhr
☐ 11.11.2027 19.00 - 21.00 Uhr

Alkohol Genuss oder Sucht? (ON-AG)

☐ 13.05.2027 19.00 - 21.00 Uhr
☐ 17.11.2027 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr je Training: 55,- € *

Anmeldung

Anmeldung per...

Post oder **Fax** oder **Email**

Reiner Otto
Kommunikations- & Personaltraining
Seeshaupter Str.1
81476 München
Tel .:089 45 20 77 22
Fax: 089 45 20 77 23
mail@reiner-otto.de

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen von
Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ /Wohnort: _____

Email: _____

Tel.: _____

_____ _____
Ort, Datum Unterschrift

*) Preise inklusiv der Mehrwertsteuer

☐ Ich habe die umseitig abgedruckten „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie.

☐ Ich habe die umseitig abgedruckte Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Bearbeitung meiner Anmeldung elektronisch erhoben und gespeichert werden.

Bitte Seite1 und Seite 2 dieser Anmeldung an uns zurück!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining

§1 Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Durchführung von Schulungen, Lehrgängen, Seminaren, Workshops und Coaching – Veranstaltungen.

§2 Seminare und Workshops

(1) Unterrichtsform

Die Weiterbildungsseminare finden grundsätzlich Online statt.
Führungstraining, Workshops und Teamtraining werden als Präsentveranstaltungen durchgeführt.

(2) Anmeldung

Anmeldungen bitten wir möglichst frühzeitig schriftlich an Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining zu richten. Die Anmeldung ist verbindlich, sobald sie von Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining schriftlich per e-Mail, per Telefax oder per Post bestätigt wird.

(3) Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr versteht sich, wenn nicht ausdrücklich anders ausgewiesen, je Teilnehmer und Veranstaltung zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer, sofern nichts extra angegeben ist. Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme an der jeweiligen Schulung, Seminarunterlagen und ggf. eine extra ausgewiesene Tagespauschale (Mittagessen, Tagungsgetränke, Kaffee/Tee und Gebäck während der Seminarpausen).

(4) Zahlungsbedingungen

Die Teilnahmegebühr wird mit Erhalt der Teilnahmebestätigung ohne jeden Abzug fällig.

(5) Stornierungen

Eine Stornierung der Anmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich und muss in schriftlicher Form erfolgen
Bei einer Stornierung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Seminargebühr fällig.

(6) Änderungen von Veranstaltungen

Die Veranstaltungen werden entsprechend dem veröffentlichten Seminarprogramm durchgeführt. Wir behalten uns jedoch den Wechsel von Referenten und/ oder eine Verlegung bzw. Änderung im Programmablauf vor, sofern dies das Veranstaltungsziel nicht grundlegend verändert.

(7) Haftung

Muss eine Veranstaltung aus Gründen, welche Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining zu vertreten hat (z. B. wegen Erkrankung des Referenten oder aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl), ausfallen, werden die Teilnehmer unverzüglich informiert. Bezahlte Teilnahmegebühren werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Für Sach- und Vermögensschäden, welche Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining zu vertreten hat, haftet er – gleich aus welchem Rechtsgrund – nur insoweit, als ihm Vorsatz und / oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

(8) Urheberrechte

Die dem Teilnehmer ausgehändigten Ausbildungsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Sie dienen ausschließlich zur persönlichen Nutzung. Die Vervielfältigung, Weitergabe oder anderweitige Nutzung der ausgehändigten Unterlagen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung von Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining gestattet.

§3 Datenschutz

(1) Verarbeiten von Daten (Kunden- und Vertragsdaten)

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Personenbezogene Daten über die Inanspruchnahme unserer Internetseiten (Nutzungsdaten) erheben, verarbeiten und nutzen wir nur, soweit dies erforderlich ist, um dem Nutzer die Inanspruchnahme des Dienstes zu ermöglichen oder abzurechnen.
Die erhobenen Kundendaten werden nach Abschluss des Auftrags oder Beendigung der Geschäftsbeziehung gelöscht. Gesetzliche Aufbewahrungsfristen bleiben unberührt.

(2) Widerruf Ihrer Einwilligung zur Datenverarbeitung

Viele Datenverarbeitungsvorgänge sind nur mit Ihrer ausdrücklichen Einwilligung möglich. Sie können eine bereits erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen. Dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung bleibt vom Widerruf unberührt.

(3) Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde

Im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße steht dem Betroffenen ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu. Zuständige Aufsichtsbehörde in datenschutzrechtlichen Fragen ist der Landesdatenschutzbeauftragte des Bundeslandes, in dem unser Unternehmen seinen Sitz hat. Eine Liste der Datenschutzbeauftragten sowie deren Kontaktdaten können folgendem Link entnommen werden: https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html.

(4) Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, Daten, die wir auf Grundlage Ihrer Einwilligung oder in Erfüllung eines Vertrags automatisiert verarbeiten, an sich oder an einen Dritten in einem gängigen, maschinenlesbaren Format aushändigen zu lassen. Sofern Sie die direkte Übertragung der Daten an einen anderen Verantwortlichen verlangen, erfolgt dies nur, soweit es technisch machbar ist.

(5) Auskunft, Sperrung, Löschung

Sie haben im Rahmen der geltenden gesetzlichen Bestimmungen jederzeit das Recht auf unentgeltliche Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten, deren Herkunft und Empfänger und den Zweck der Datenverarbeitung und ggf. ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten. Hierzu sowie zu weiteren Fragen zum Thema personenbezogene Daten können Sie sich jederzeit unter der im Impressum angegebenen Adresse an uns wenden.

Reiner Otto Kommunikations- & Personaltraining Stand 10.2026