

Selbst-Coaching für AssistentInnen

Langfristig leistungsstark!

- ◆ Entwickeln Sie Ihre emotionale Stärke
- ◆ Entfalten Sie Ihre Talente und setzen Sie diese noch besser ein
- ◆ Denken Sie lösungsorientiert
- ◆ Bleiben Sie souverän – auch in schwierigen Situationen
- ◆ Bringen Sie Spitzenleistungen



Mag.
Gottfried Kürmer

Ihr Nutzen

Wer kennt nicht das Gefühl, dass einem manchmal alles über den Kopf wächst? Der Gedanke „Ich schaffe das alles nicht mehr“ drängt sich auf.

„Was mache ich zuerst? Wie verarbeite ich den ständig wachsenden Berg an Informationen? Wie kann ich es noch besser machen?“ ist Thema in vielen Unternehmen und Organisationen.

Dieses Seminar unterstützt MitarbeiterInnen dabei, eigene Ressourcen zu erkennen und rechtzeitig zu aktivieren. Und damit die langfristige Leistungsfähigkeit ihres Unternehmens bzw. ihrer Organisation zu erhalten und zu stärken.

Seminarziel

Sie erarbeiten in diesem Seminar Methoden für ein nachhaltiges und erfolgreiches Selbst-Coaching.

Sie integrieren Selbst-Coaching in Ihre tägliche Arbeit und sorgen so für dauerhaftes Lernen und Ihre permanente Weiterentwicklung. Selbst-Vertrauen, Selbst-Verantwortung, mehr Selbst-Bestimmung und Selbst-Motivation erzeugen ein positiveres Lebensgefühl.

Damit unterstützen Sie auch Ihre Chefin/Ihren Chef noch lösungsorientierter und selbstständiger.

Seminarinhalt

Selbst-Inventur: Programme aufstöbern.

„Selbst-Bewusstheit“ schaffen.

- ◆ Was denke ich? Was tue ich?
Welche Werte und Einstellungen habe ich?
- ◆ Welche Wirkung hat meine Sprache?
- ◆ Wie sind meine bevorzugten Verhaltensmuster?
- ◆ Was sind meine Stärken?

Selbst-Kompetenz: Ganz ICH

- ◆ Authentisch sein – Kann ich mir das leisten?
- ◆ Selbstvertrauen und ein positives Lebensgefühl
 - Wie motiviere ich mich selbst?
 - Energetischer Selbstschutz und psychische Immunität – Wie kann ich den täglichen Herausforderungen gut Stand halten?
- ◆ Mein Leistungsniveau auf Dauer halten

Selbst-Management: Erkennen und Handeln

- ◆ Wo ist das Ziel? Wo stehe ich?
Wie komme ich da hin? –
Problemerkennung und Lösungskompetenz
- ◆ Gut sein, wenn ´s drauf ankommt – Mentaltraining –
Was bringt mir das?
- ◆ Effektive Kommunikation –
Wie überzeuge ich punktgenau und typgerecht?
- ◆ Selbst-Disziplin oder
„Wie überliste ich meinen inneren Schweinehund?“

Selbst-Coaching: Einstellung und Lebensstil

- ◆ Selbst-Coaching als kontinuierlicher Prozess –
Wie setze ich das alles um?
- ◆ Selbstreflexion und alternatives Denken –
Welche Fragen bringen mich weiter?
- ◆ Eigenverantwortung und Entscheidungsfreude –
Was muss ich ändern, um etwas Neues zu erreichen?
- ◆ Stillstand geht nicht –
Was tue ich, wenn mir die Luft ausgeht?

Methodik

- ◆ Impulsvortrag
- ◆ Selbsttest
- ◆ Gruppenarbeiten
- ◆ Praktische Übungen
- ◆ Diskussion

Wichtig für

AssistentInnen, MitarbeiterInnen aus allen Office-Bereichen, die ihre persönliche und soziale Kompetenz an der Schnittstelle zwischen Vorgesetzten, KundInnen und MitarbeiterInnen optimieren wollen.

Ihr Referent

Mag. Gottfried Kürmer, HTL für Maschinenbau, Studium Sportwissenschaften an der Universität Wien, Staatlich geprüfter Trainer.

Arbeitsschwerpunkte Work-Life Balance, Burnout-Prävention, Stressmanagement, Ernährung, Sport und Gesundheit, Outdoor, Zeit- und Energiemanagement, Vital im Job, Gedächtnistraining, Arbeitstechniken, Rhetorik und Präsentationstechnik, Umgang mit schwierigen Situationen.

Nationaler und internationaler Referent, Auftritte in diversen Medien (Presse, TV-Shows USA, Japan). Trainer und Coach bei Schiffner & Partner Training / Coaching / Organisationsentwicklung.

„ Das war eines der besten Seminare, die ich besucht habe. Ich habe jede Menge neue Impulse und Tipps mitgenommen. Die zwei Tage haben richtig gut getan.
Susanne Bodenbrunner,
RWA Raiffeisen Ware Austria AG

„ Dieses Seminar stärkt das Selbstwertgefühl und macht einen wieder auf seine Stärken und Interessen aufmerksam.
Michaela Huber, Hammerschmied GmbH

„ Für mich bis jetzt das beste Seminar, das ich je besucht habe.
Sabine Emsenhuber, Stift Klosterneuburg

„ Ich war erst skeptisch, als ich hörte, dass ich ein Seminar besuchen soll, in dem es um Selbst-Coaching geht – aber es waren ohne Übertreibung die BESTEN zwei Tage seit vielen Jahren!
Andrea Scharfetter,
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien

„ Das Seminar hat mich in vielen Dingen bestätigt, ich habe aber auch viel Neues gelernt! Das beste Seminar dieser Art, das ich je gemacht habe.
Erna Hofer, Rundfunk und Telekom Regulierungs-GmbH

Termin | Ort


2. – 3. Oktober 2023 | Wien
ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr
Seminarnummer SF310671

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockgasse 6
Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten.
Bitte rufen Sie uns an:
Customer Service, +43 1 533 86 36-0

Begrenzte Teilnehmeranzahl

maximal 12 Personen
Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung. 

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee,
Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat
€ 1.065,- pro Person
€ 945,- für Personen aus allen Unternehmen,
die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind 

Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com
Online | www.opwz.com
oder mit dem Anmeldeformular

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.

Information

zur Organisation: Customer Service
+43 1 533 86 36-0
zum Inhalt: Heike Penka
+43 1 533 86 36-17
heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com
Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon | Fax

E-Mail

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb).
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.