

Selbst-Coaching für Assistent:innen

Weil starke Assistenzen mehr bewegen!

- ◆ 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?“ – Diese Fragen beschäftigen Mitarbeiter:innen in vielen Unternehmen.

Dieses Seminar unterstützt Sie als Assistent:in, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und vor allem rechtzeitig zu aktivieren. So stärken Sie Ihre innere Haltung – denn starke Assistenzen bewegen mehr, als man oft sieht!

Wichtig für

Assistent:innen, Mitarbeiter:innen aus allen Office-Bereichen, die ihre persönliche und soziale Kompetenz an der Schnittstelle zwischen Vorgesetzten, Kund:innen und Mitarbeiter:innen optimieren wollen.

18. – 19. Mai 2026 | Wien

Forum Vorteilspreis



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 Immunstärke – 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?

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.

Methodik

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

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 sagen unsere Teilnehmer:innen

„Ein interessantes, bereicherndes Seminar, das viele (große) Themen aufgreift und bearbeitet. Danke an Gottfried Kürmer für zwei lehrreiche & inspirierende Tage.“

Katharina Ebetshuber

Universität für Weiterbildung Krems

„Das Gesamtpaket war toll, viele Tools, die ich in meinen Alltag einbauen kann!“

Barbara Jandl

AIT Austrian Institute of Technology GmbH

Termin | Ort

18. – 19. Mai 2026

Seminarnummer SF605671

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Gerne nennen wir Ihnen

Übernachtungsmöglichkeiten.

Bitte rufen Sie uns an: +43 1 533 86 36-0

Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl

maximal 12 Personen

Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 1.210,- pro Person

€ 1.090,- 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/agnb). 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. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung