



Seminar

Stay Cool für die Assistentin

Termine siehe Website

Geben Sie Ihren Prioritäten
neuen Schwung



Jochingergasse
2100 Korneuburg



cit.at



+43 2263 51120



info@cit.at



Motivation stärkt die Lebensqualität

Das Arbeitsleben erleichtern

Wie Sie auf Ihre besten Karten setzen und wahre Prioritäten finden, um effektiver zu arbeiten

Gezielt an Ihrer Selbstmotivation arbeiten

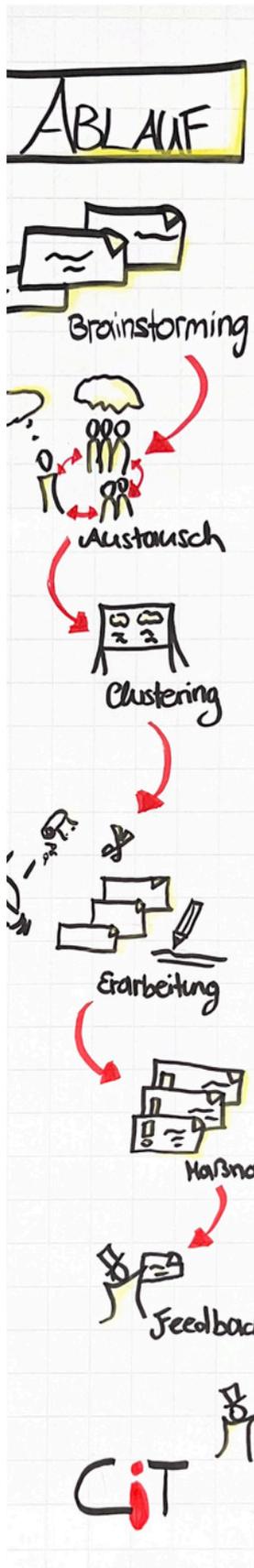
Wie ein gelungener Perspektivwechsel Ihre Motivationskraft steigern kann und Sie neue Ideen generieren lässt.

Aus Problemen Chancen macht

Oft wird viel von AssistentInnen verlangt; man erwartet, dass sie stets freundlich sind, doch selten wird gesagt WIE sie es machen können.

Ausgeglichen > Stress

Sie lernen Ihren Stress einzudämmen und dem Burnout vorzubeugen. Sie erleichtern sich Ihre tägliche Arbeit und können Motivationsblockaden lösen.



SEMINAR INHALTE

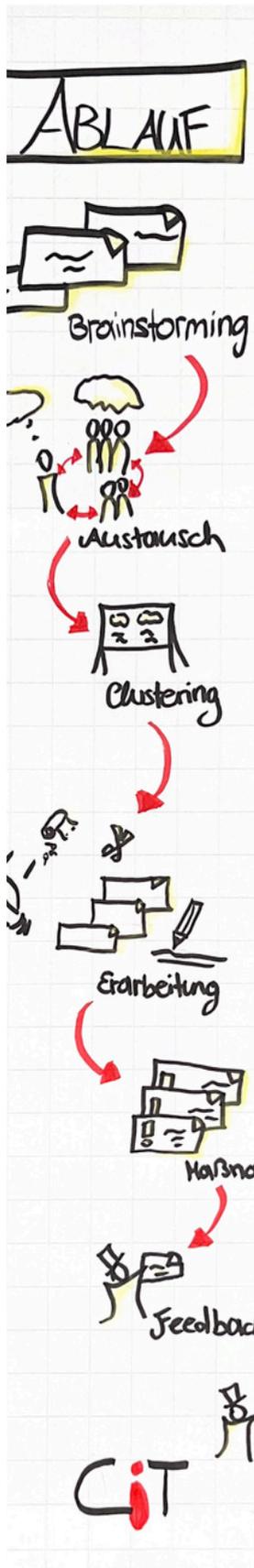
- 1 **Leistungsmotivations-Analyse**
 - Lust statt Frust
 - Die richtige Identifizierung mit der eigenen Rolle
 - Die wahren Motivationsfaktoren

- 2 **Taktiken zur Steigerung der Leistungsmotivation**
 - Gezielte Erhöhung der Arbeitslust
 - Konsequente Verringerung der Arbeitslast
 - Vorbeugen gegen Burnout

- 3 **Die 6 Wege zur Einstellungskorrektur von Negativ auf Positiv**
 - Die häufigsten Gründe
 - Die richtige Kommunikation im Konfliktfall

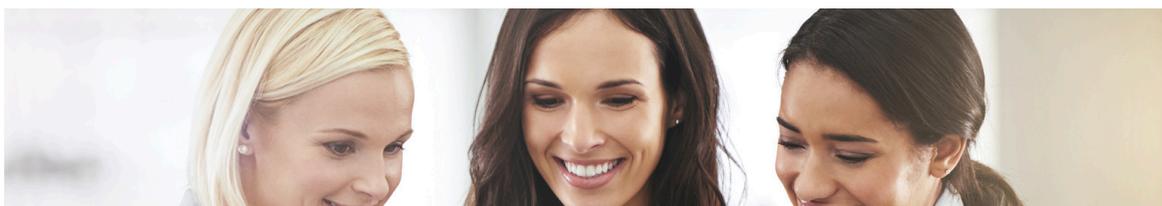
- 4 **Stressbelastung reduzieren**
 - Stresstest
 - Die fünf Antreiber
 - So entlasten Sie sich erfolgreich

- 5 **20 Power-Tipps zur Erhöhung der Selbstmotivation**
 - Die 20 wunden Punkte unserer Seele
 - Motivationstest
 - Programme zur gezielten Entlastung der Seele



SEMINAR INHALTE

- 6 **Die Zeit als Quelle der Motivation**
 - Plus-Zeit-Management
 - Die Macht der inneren Uhr
 - So steigern Sie Ihre Lebensfreude
- 7 **Selbstvertrauen steigern**
 - Analyse des Selbstvertrauens und Selbstwertes
 - Die Befreiung aus hinderlichen Rollen
 - Ich bin ok – Du bist ok
- 8 **Talente als Schutzschild**
 - Meine 4 besten Talente
 - Wie setze ich gezielt meine Talente ein?
 - Wie nutze ich meine Talente in Engpasssituationen
- 9 **Optimisten leben leichter**
 - 14 Basiserkenntnisse für positives Denken und mehr Lebenskraft
 - Der glückliche Umgang mit Veränderungen
 - So machen Sie aus jeder Situation das Beste
- 10 **Zahlreiche praktische Tipps und erfolgserprobte Anregungen**
 - Selbstreflexion
 - Motivations-Tests
 - Erfahrungsaustausch
 - Teamarbeit
 - Motivations-Tipps und praktische Tipps



IHR NUTZEN - IHR VORTEIL

Warum ist dieses Seminar wichtig?

Das Seminar "Stay Cool für die Assistentin" ist wichtig, weil es Ihnen hilft, mit Stress und Konflikten im Berufsalltag umzugehen. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen stärken, Ihre Grenzen setzen und Ihre Kommunikation verbessern können. Sie erfahren auch, wie Sie schwierige Situationen mit Gelassenheit und Souveränität meistern können. Das Seminar richtet sich an Assistentinnen, die ihre Kompetenzen erweitern und ihre Rolle selbstbewusst gestalten wollen.

Ihre Vorteile

Ihren Stress
spürbar verringern

Arbeitsleben
erleichtern

Selbstmotivation
reflektieren und intrinsisch aktivieren

Chancen > Probleme



Auch als Inhouse-Training

Zu diesem und allen anderen Veranstaltungen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ich berate Sie gerne, rufen Sie mich an.

Claudia Freund
Tel.: +43 2263 5112-203
info@cit.at

IHRE LEADERSHIP-EXPERTIN



Mag. Karin Koller
CiT-Business-Trainerin

Ihr Plus:

- Interaktiver Workshop
- Sie profitieren aus erster Hand
- Über 25 Jahre Führungserfahrung
- Darüber hinaus wird ihr kompetentes Engagement für frauenspezifische Ausbildung besonders geschätzt.
- Sie erhalten wertvolles Feedback und Tools, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.



Das zeichnet mich aus:

Gelassenheit

- Durch meine gelassene Art und Weise gebe ich die Inhalte wertschätzend und mit Begeisterung weiter.

Führungspsychologie

- Ich erwecke Potenziale, um diese in der Führung als Erfolgsfaktor einzusetzen.

Konzeptionell

- ...lege ich gemeinsam mit unseren Kunden ihre Bedürfnisse sowie Ziele fest und definiere Tools zur Umsetzung.

STAY COOL FÜR DIE ASSISTENTIN

Wen Sie hier treffen

- Chefassistentinnen, die sich bewusst weiterentwickeln wollen
- AssistentInnen, die sich ihre Arbeit erleichtern möchten
- Alle, die sich besser behaupten und dadurch mehr erreichen wollen, sind von diesem AssistentInnen-Power-Tag gleichermaßen begeistert

Ihre Investition

- 760,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung
- ab dem zweiten Teilnehmer aus demselben Unternehmen: 710,- exkl. MwSt.

Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Lernen Sie, wie Sie in stressigen Situationen gelassen und souverän reagieren können
- Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren und entwickeln Sie individuelle Strategien zur Stressbewältigung
- Stärken Sie Ihre Resilienz und Ihr Selbstvertrauen durch gezielte Übungen und Tipps
- Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch und dem Feedback Ihrer Kolleginnen und der Trainerin

Die Plätze sind begrenzt - jetzt anmelden!

Online Anmeldung: www.cit.at#anmeldung

PDF zum Download: www.cit.at#broschüre

Telefonisch: **02263 5112-203**

Mail: **info@cit.at**

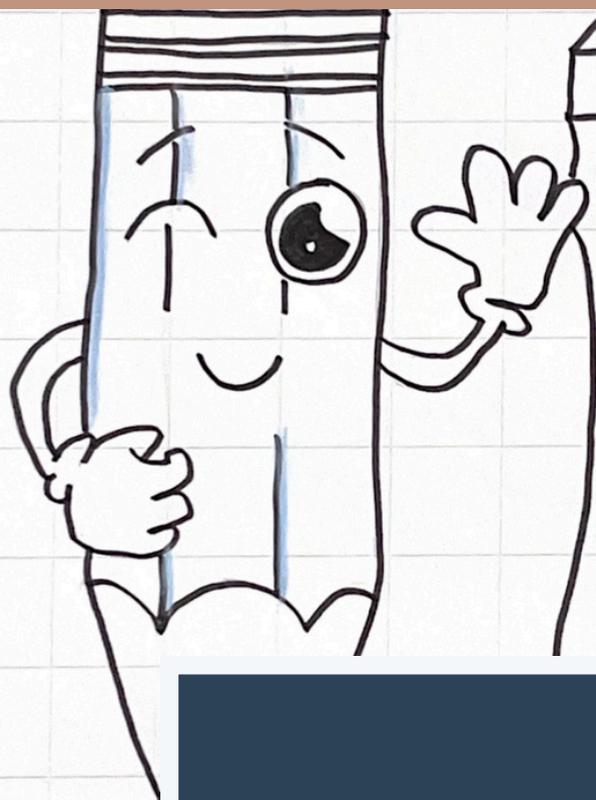
ANMELDEBEDINGUNGEN & STORNOFRIST

Ihre Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich (E-Mail) an CiT-Management-Individual-Training-GmbH, 2100 Korneuburg, Jochingergasse 1 Tel: +43 (0)2263/5112-0, Fax: +43 (0)2263/5112-33, E-Mail: info@cit.at.

Anmeldungen werden bei offenen Veranstaltungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt und vom CiT schriftlich bestätigt. Die Teilnahmegebühr für das Seminar beträgt € 760,- exkl. MwSt. Verpflegung. Ab dem zweiten Teilnehmer aus demselben Unternehmen € 710,- exkl. MwSt. inkl. Verpflegung. Sollte der Termin ausgebucht sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Bei Bedarf reservieren wir Ihnen gerne ein Hotelzimmer für die Dauer des Seminars. Die Hotelkosten verrechnen Sie bitte mit dem Hotel direkt. Rechtzeitig vor Seminarbeginn senden wir Ihnen die Hotelbroschüre und die Rechnung zu.

Stornierungen von Seminaranmeldungen richten Sie bitte schriftlich an info@cit.at. Bei Abmeldung bis zu 21 Tagen vor Seminarbeginn werden keine Kosten verrechnet. Bei späteren Stornierungen haben Sie die Möglichkeit eine/n ErsatzteilnehmerIn zu nennen, andernfalls wird die Seminargebühr fällig. Anfallende Ersatzansprüche des Seminarhotels sind vom Teilnehmer zu tragen (z.B. bei Nichterscheinen am Seminar bzw. zu späte Stornierung einer Hotelzimmerreservierung).

Die Plätze sind begrenzt - jetzt anmelden!



Stay Cool
für die Assistentin

**Wir
freuen
uns auf
Sie!**



Jochingergasse
2100 Korneuburg



cit.at



+43 2263 51120



info@cit.at