



## Stay Cool für die Assistenz



## Geben Sie Ihren Prioritäten neuen Schwung

### Wenn Sie...

- ✓ Ihren Stress verringern möchten,
- ✓ Sich das Arbeitsleben erleichtern wollen,
- ✓ Gezielt an Ihrer Selbstmotivation arbeiten möchten,
- ✓ Wissen wollen, wie man aus Problemen Chancen macht,

**... dann sind Sie hier richtig!**

# Der motivierende AssistentInnen-Power-Tag



## Stärkeres Selbstbewusstsein und bestes Arbeitsklima durch gekonnte Selbstmotivation

### So erneuern Sie täglich Ihre Energien und Arbeitsfreude.

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

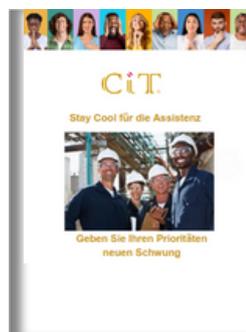
In diesem 1-tägigen-Intensiv-Seminar bekommen Sie 10 Strategien zu mehr Optimismus und Lebensfreude.

Sie lernen Ihren Stress einzudämmen und dem Burn-out vorzubeugen. Sie erleichtern sich Ihre tägliche Arbeit und können Motivationsblockaden lösen. Ihr Umfeld wird Ihre natürliche Ausgeglichenheit deutlich wahrnehmen.

### Von Profis für Profis

Vor Seminarbeginn händigt Ihnen Ihre Top-Trainerin Mag. Karin Koller eine umfassende und ausführliche Selbstmotivations-Selbstcoaching-Mappe aus, die Ihnen als Erfolgsbegleiter die Umsetzung des Gelernten enorm erleichtert.

Der DIN-A4-Ordner umfasst 10 Kapitel und 203 Seiten, die der Erfolgsautor und Trainer Norbert Freund für Sie verfasst hat.



### So finden Sie Ihre wahren Prioritäten!

Holen Sie sich jetzt 10 Strategien zu mehr Motivation. Lernen Sie, wie Sie auf Ihre besten Karten setzen und wie Sie Ihre wahren Prioritäten finden. Entdecken Sie, welche Motivationskraft in einem gelungenen perspektiven Wechsel liegt. Intensive Selbstreflexion und gezielte Selbsttests decken nach und nach Ihre wirklichen Selbstmotivationspotenziale auf.

### Sichern Sie sich Ihren Platz: First come, first serve!

### Termine, Preis und Anmeldung auf der Website:

[Mehr Infos](#)

### Die Teilnehmenden:

- Chefassistentinnen, die sich bewusst weiterentwickeln wollen.
- AssistentInnen, die ihren Stress loswerden möchten.
- Alle, die Arbeitsspitzen leichter managen und ihre Motivation erhöhen wollen, sind von diesem Seminar gleichermaßen begeistert.





# Motivation stärk die Lebensqualität

Dieser Tag nützt Ihnen, Ihrem Chef bzw.  
Ihrer Chefin und Ihrem Unternehmen.

## Leistungsmotivations-Analyse

- Lust statt Frust
- Die richtige Identifizierung mit der eigenen Rolle
- Die wahren Motivationsfaktoren

## Taktiken zur Steigerung der Leistungsmotivation

- Gezielte Erhöhung der Arbeitslust
- Konsequente Verringerung der Arbeitslast
- Vorbeugen gegen Burn-out

## Die 6 Wege zur Einstellungs- korrektur von Negativ auf Positiv

- Die häufigsten Gründe
- Die richtige Kommunikation im Konfliktfall

## Stressbelastung reduzieren

- Stresstest
- Die fünf Antreiber
- So entlasten Sie sich erfolgreich

## 20 Power-Tipps zur Erhöhung der Selbstmotivation

- Die 20 wunden Punkte unserer Seele
- Motivationstest
- Programme zur gezielten Entlastung der Seele

## Die Zeit als Quelle der Motivation

- Plus-Zeit-Management
- Die Macht der inneren Uhr
- So steigern Sie Ihre Lebensfreude

## Selbstvertrauen steigern

- Analyse des Selbstvertrauens und Selbstwertes
- Die Befreiung aus hinderlichen Rollen
- Ich bin ok – Du bist ok

## Talente als Schutzschild

- Meine 4 besten Talente
- Wie setze ich gezielt meine Talente ein?
- Wie nutze ich meine Talente in Engpasssituationen

## Optimisten leben leichter

- 14 Basiserkenntnisse für positives Denken und mehr Lebenskraft
- Der glückliche Umgang mit Veränderungen
- So machen Sie aus jeder Situation das Beste

## Zahlreiche praktische Tipps und erfolgserprobte Anregungen

- Selbstreflexion
- Motivations-Tests
- Erfahrungsaustausch
- Teamarbeit
- Motivations-Tipps und praktische Anregungen von der Trainerin
- Erlebnisreiche Trainingsmethode