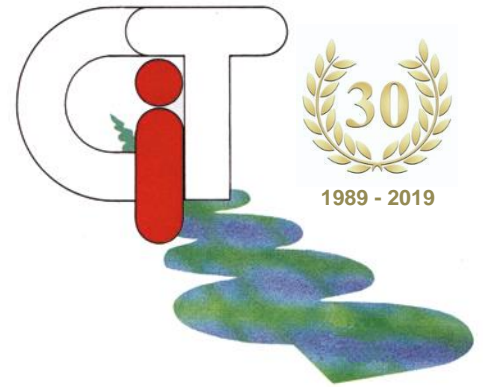


Seminar aus der Reihe:
AssistentInnen-Power-Tag



Ihr Impuls zum Erfolg!

Selbstmotivationsstrategien für ausgeglichene AssistentInnen



**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



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 Motivations-blockaden 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 Dipl.-Ing. Norbert Freund für Sie verfasst hat.



Stärkeres Selbstbewusstsein und bestes Arbeitsklima durch gekonnte Selbstmotivation

So erneuern Sie täglich Ihre Energien und Arbeitsfreude.

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!

Selbstmotivation für ausgeglichene AssistentInnen

Top-Trainerin: **Mag. Karin Koller**

Termin: 22. Jän. 2019 in Eugendorf/Szbg

Seminarpreis: **€ 560,-** zzgl. 20 % MwSt inklusive Handbuch, Zertifikat und Mittagessen

Die TeilnehmerInnen:

- 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 stärkt die Lebensqualität



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

Hier bekommen Sie die frische Energie für Ihren Erfolg.

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 Burn-out

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

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 Anregungen von der Trainerin
- Erlebnisreiche Trainingsmethode

Ihre Trainerin: Mag. Karin Koller



Frau Mag. Karin Koller, ist Business-Trainerin, Coach und Geschäftsstellenleiterin der CiT-Management-Individual-Training GmbH.

Sie hat nach Ihrem Studium der Betriebswirtschaft eine intensive Berufspraxis absolviert und einschlägige Führungserfahrungen gesammelt.

Als Wirtschaftstrainerin reicht ihr Themenrepertoire von Kooperations-trainings über strategische Kommunikation und Motivation bis hin zu Rhetorik und Zeitmanagement.

Als systemische Karriereberaterin hat Karin Koller viele Jahre wertvolle Erfahrungen in Training, Coaching, Verkauf und Mitarbeiteraufbau gesammelt.

Ihre praxiserprobten Erfolgstipps und Tricks gibt sie motiviert und lebendig in ihren Seminaren an die TeilnehmerInnen weiter.

Ihr Termin und Ort:

22. Jänner 2019 in Eugendorf/Szbg

Ihre Package-Vorteil-Buchung:

Wenn Sie sich gleichzeitig zum Sekretärinnen-Power-Tag „**Professionelle Kommunikation**“ am **23. Jän. 2019** anmelden, beträgt die Teilnahmegebühr für beide Tage nur EUR 1.070,- (statt EUR 1.120,-).

Detailinfos siehe hier: [sek-komm-1901.pdf](#)

Weiterbildungsförderung:

Informationen zur Qualifizierungsförderung für Beschäftigte finden Sie hier: www.ams.at/docs/001_QBN_Infoblatt.pdf
Informieren Sie sich über die Vorteile **unserer** Qualifizierungsförderung –Initiative : [CiT-Bildungs-Bonus-Programm.pdf](#)

Anmeldungs- und Seminar-Organisation:

Bitte die Anmeldung ausfüllen und möglichst bald zurücksenden. Sie erhalten eine Bestätigung inkl. Informationen über das Seminarhotel und die Rechnung, zahlbar vor dem Termin. Im Seminarpreis von EUR 560,- zzgl. 20 % MwSt. pro Person (für jeden weiteren Teilnehmer pro Firma nur EUR 520,-) ist zusätzlich zum Seminar enthalten: Mittagessen, Fotoprotokoll, Zertifikat und Handbuch. Nächtigungskosten sind mit dem Hotel direkt zu begleichen. - CiT reserviert für Sie bei Bedarf ein Einzelzimmer mit Frühstück. Rücktritt bis 21 Tage vor dem Termin möglich, danach bitte Ersatz-Teilnehmer melden oder die gesamte Gebühr wird verrechnet. Es gelten unsere AGB (www.cit.at).

Seminarzeit: 9:00 – 17:00 Uhr

Genderhinweis: Im Hinblick auf eine bessere Lesbarkeit wird darauf hingewiesen, dass zwar die männliche Form verwendet wird, immer jedoch auch die weibliche Form gemeint ist.

Bitte PDF runterladen, ausfüllen und möglichst bald zurücksenden an:
m.winkler@cit.at oder Fax 02263/5112-33

Platz-Reservierung AssistentInnen-Power-Tag: Selbstmotivationsstrategien

Wir melden zum 1-tägigen Seminar folgende Personen an und erwarten die Bestätigung. Die Teilnahmegebühr von EUR 560,- (für jeden weiteren Teilnehmer pro Firma nur EUR 520,-) zzgl. 20 % MwSt. inkl. Selbstmotivations-Selbstcoaching-Handbuch, Fotoprotokoll, Zertifikat und Mittagessen zahlen wir sofort nach Erhalt der Rechnung, noch vor dem Seminar. Es gelten unsere AGB www.cit.at

Seminarzeit: 9:00 bis 17:00 Uhr

Termin: **22. Jänner 2019 in Eugendorf/Szbg**
 Package-Buchung: 23. Jänner 2019
Professionelle Kommunikation

Hotelreservierung ja nein

von/bis

TeilnehmerIn:

| Titel, Vor- u. Nachname | Funktion |
|-------------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Rechnungsanschrift:

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Firma | <input type="text"/> |
| BBP-Kto.Nr. (falls vorhanden) | <input type="text"/> |
| Straße | <input type="text"/> |
| PLZ/Ort | <input type="text"/> |
| Telefon Nr. | <input type="text"/> |
| Name des Anmelders | <input type="text"/> |
| E-Mail des Anmelders | <input type="text"/> |