

**“Ich kann dem Leben nicht mehr Tage,
aber den Tagen mehr Leben geben.”**

Chinesische Weisheit



Ursula Kremmel

Business-Trainerin und –Coach; arbeitete u. a. 13 Jahre als Journalistin (Nachrichten/Ressort Politik) beim ORF-Landesstudio Vorarlberg sowie in den Bereichen Tourismus und Bildung.

Als Beraterin, Trainerin und Coach begleitet sie seit 2005 vorwiegend Führungskräfte und Unternehmer, u.a. bei Unternehmens- und Teamentwicklungsprozessen, in Leadership- und Rhetorikseminaren sowie in Einzelcoachings

kremmel

Training . Beratung . Coaching

Kaiser-Franz-Josef-Str. 1
A- 6890 Lustenau

mobil: +43 / 650 / 210 3 110
www.ursulakremmel.at
office@ursulakremmel.at

ERFOLGREICH DURCH SELBSTFÜHRUNG

**Mit Souveränität und Leichtigkeit
zu Erfolg und Lebenslust**

**Kurzseminar für Menschen,
die mehr vom Leben wollen**

WOZU SELBSTFÜHRUNG?

Was sich nicht weiterentwickelt, bildet sich zurück. Innere wie äußere Barrieren verhindern, dass wir unsere Möglichkeiten erweitern – sei es im beruflichen oder im privaten Umfeld. Es bedarf eines permanenten Prozesses des Selbstmanagements, um diese Hindernisse aus dem Weg zu schaffen und die Entfaltung des in uns angelegten Potentials in Gang zu bringen.

ERFOLGREICH DURCH SELBSTFÜHRUNG

Inhalt:

- Selbstführung als Voraussetzung, andere zu führen
- die Kunst der Konzentration aufs Wesentliche
- Negativstress vorbeugen – Stress abbauen
- der konstruktive Denkansatz – immer öfter agieren statt reagieren
- die persönliche Ausstrahlung, das persönliche „Charisma“ weiterentwickeln
- der stärkenorientierte Ansatz – die vorhandenen Möglichkeiten gewinnbringend nutzen
- Kraftfeldanalyse zur persönlichen Bestandsaufnahme
- mich selbst motivieren – Alltag und Beziehungen im Beruf und im Privaten als Kraftquelle nützen
- die eigene Begeisterung entfalten – nur begeisterte Menschen können bei anderen Begeisterung wecken
- Wertschätzung – eine Haltung, die direkt in Erfolg mündet und bei mir selbst beginnt
- Vom Mangel zur Fülle – ein lebenslanger mentaler Entwicklungsprozess
- Beruf, Familie und Freizeit in Einklang bringen
- Körperliche und mentale Frische, Fitness und Beweglichkeit weiterentwickeln
- aus der eigenen Mitte heraus handeln – und immer wieder zu innerer Ausgeglichenheit und Souveränität zurückkehren können

Ergebnis:

Erfolgreich SEIN durch ...

- mehr Klarheit und Souveränität
- mehr Sicherheit und Gelassenheit,
- mehr Freude, Leichtigkeit und Lebenslust
- mehr persönliche Ausstrahlung und Authentizität

ERFOLGREICH DURCH SELBSTFÜHRUNG

Für 2 Tage innehalten, durchschnaufen, auftanken.

Das Alltägliche aus der Vogelperspektive betrachten,
neue Handlungsimpulse gewinnen.

Trainerin: Ursula Kremmel

Seminarort: kremmel – Training, Beratung, Coaching
Kaiser-Franz-Josef-Str. 1
A-6890 Lustenau

Seminardauer: 2 Tage,
erster Tag von 9.00 – 20.00 Uhr,
zweiter Tag von 9.00 – 17.00 Uhr

Investition: € 420.- zuzügl. Mwst.

incl. Kursunterlagen, Tagungspauschale,
Getränke und Snacks

Termine:

O Selbstführung 2012/01: 04./05. Feb. 2012 (Sa/So)
O Selbstführung 2012/02: 22./23. Jun. 2012 (Fr/Sa)
O Selbstführung 2012/03: 29./30. Sep. 2012 (Sa/So)

Anmeldung:

TeilnehmerInnenname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Bitte senden Sie die Anmeldung bis zu 10 Tage vor Seminarbeginn per Mail an
office@ursulakremmel.at. Diese Anmeldung gilt als verbindlich.