

# 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

**“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

### 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 – 19.00 Uhr,  
zweiter Tag von 9.00 – 17.00 Uhr

**Investition:** € 480.- zuzügl. Mwst.

incl. Kursunterlagen, Tagungspauschale,  
Getränke und Snacks

### Termine:

O Selbstführung 2020: 02./03. Oktober 2020 (Fr/Sa)

### Anmeldung:

Teilnehmername \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie die Anmeldung bis zum 20. September 2020 per Mail an  
[office@ursulakremmel.at](mailto:office@ursulakremmel.at). Diese Anmeldung gilt als verbindlich.