



International **Business School**

# Motivieren Sie sich selbst!

Das Geheimrezept für den Alltag:  
Innere Motivation

# Das Geheimrezept für den Alltag: Innere Motivation

Wissen tun wir viel, jedoch scheitert es meist an der Umsetzung. So ist es auch mit unserer eigenen Motivation. Dabei könnte diese im Alltag Wunder bewirken.

«Motivier dich selbst. Sonst macht es ja keiner!» - so lautet der Buchtitel von Nicola Fritze, eine der auffälligsten Rednerinnen im deutschsprachigen Raum. Dank ihrer natürlichen und humorvollen Art schafft sie es immer wieder aufs Neue, durch inspirierende Interaktion ihr Publikum zu fesseln und zu begeistern. Erleben Sie exklusiv Nicola Fritze einen ganzen Tag lang und profitieren Sie von einer wahren Macher-Frau mit jahrelanger Expertise.

**Buchen Sie dieses Seminar massgeschneidert und firmenintern!**

In diesem Workshop erfahren Sie, woran es liegt und wie wir das schaffen, was wir uns vorgenommen haben, anstatt uns unsere Vorsätze schaffen. Angefangen vom klugen Umgang den eigenen Emotionen, über das Ablegen unnützer Gewohnheiten bis hin zum diplomatischen NEIN. Sie lernen ein einfaches, aber wirkungsvolles Modell zur Selbstführung kennen, dass Ihnen die Veränderung von inneren Zuständen ermöglicht. Abschliessend erleben Sie in einer intensiven Übung, wie Sie Ihre Resilienz stärken, auch unter Zeitdruck klar und konzentriert bleiben, komplexe Prozesse kontrollieren und optimieren und wie Sie konstruktiv mit Fehlern und Frust umgehen.

Da nur unser Verhalten unsere Haltung verändert und Humor den Lernprozess enorm beschleunigt, ist dieser Workshop voller spannender Experimente und Übungen, die Ihnen nicht nur wichtige Erkenntnisse ermöglichen, sondern auch Ihre Lachmuskeln trainieren.



**Nicola Fritze**  
Autorin,  
Executive-  
Coach und  
Organisations-  
psychologin ist  
eine gefragte

Rednerin. Ihren Erfahrungsschatz erwarb sie sich in ihrer Tätigkeit im Verkauf und als Führungskraft. In Coachings und Seminaren begleitete sie über 20'000 Menschen in Veränderungsprozessen. Zu Ihren Kunden zählen mittelständische Unternehmen und internationale Konzerne. In ihren Vorträgen gibt sie auf unterhaltsame Weise inspirierende und motivierende Impulse. Nicola Fritze macht Mut auf neues Denken.

Weitere Informationen zur  
Veranstaltung

 [www.zfu.ch/go/omm](http://www.zfu.ch/go/omm)

# Themenschwerpunkte

Die ZfU-Veranstaltung **Motivieren Sie sich selbst!** behandelt die folgenden thematischen Schwerpunkte:

- Motivation braucht den Mut, etwas zu verändern (Interaktion)
- Wie Emotionen entstehen und wie ich sie verändern kann
- Anders denken (Interaktion)
- Sich anders verhalten
- Anders wahrnehmen
- Action-Circle

# Nutzen

An der ZfU-Veranstaltung **Motivieren Sie sich selbst!** erarbeiten und trainieren Sie die folgenden Kompetenzen:

- Innere Motivation lässt Sie nicht nur effizienter arbeiten, sondern lässt Sie auch sich selbst reflektieren
- Erlernte Übungen dieses Seminars können Sie anschliessend leicht im Alltag umsetzen und bei Bedarf darauf zurückgreifen
- Sie haben die Chance, Nicola Fritze einen ganzen Tag lang zu erleben und von ihrer Expertise zu lernen
- Im Namen der ZfU erhalten Sie das aktuelle Buch von Nicola Fritze «Motiviere dich selbst. Sonst macht es ja keiner!»
- Sie können aktiv wertvolle Kontakte mit anderen Teilnehmern knüpfen, die in der Assistenz tätig sind

# Teilnehmer

Dieses Seminar richtet sich an Assistenten/-innen, Sekretäre/-innen, Office Manager/-innen und Sachbearbeiter/-innen, die ihr Wissen vertiefen möchten und auf dem neusten Stand mit der Nutzung von digitalen Medien sein wollen.

# Arbeitsmethode

Erläuterung von Praxisbeispielen und intensive Übungen.

# Jetzt anmelden

[www.zfu.ch/go/omm](http://www.zfu.ch/go/omm)

## Motivieren Sie sich selbst!

Preis: CHF 1280.–

**07.06.2019 in Pfäffikon SZ**

am Zürichsee, Seedamm Plaza \*\*\*\*

**27.11.2019 in Pfäffikon SZ**

am Zürichsee, Seedamm Plaza \*\*\*\*

9.00–16.30 Uhr

## Kontakt und Beratung

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00, [anfragen@zfu.ch](mailto:anfragen@zfu.ch)

### Allgemeines

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma  
10% Rabatt.

ZfU-AGBs

[www.zfu.ch/informationen/agb](http://www.zfu.ch/informationen/agb)

**Top-Seminare:  
Für Ihren beruflichen  
und persönlichen  
Vorsprung.**