



## SELF-LEADERSHIP & SELF-EMPOWERMENT

- FÜR EIN WIRKUNGSVOLLES 2025

Workshop - Coaching

4. Jänner 2025, 9.00 - 16.30 Uhr

Seminarzentrum ag9 (Am Graben 9, 4020 Linz)

Du willst im neuen Jahr mehr für dich tun?  
Du fühlst dich nicht gut oder gestresst?  
Dich bringt negatives Feedback aus  
dem Konzept?

### ● WILLST DU GESTALTER:IN SEIN?

Solange das Gefühl von Mangel unsere Gedanken und Gefühlswelt steuert, sind wir nicht Gestaltende unseres Lebens. Als Gestalter:in kennst du dich, deine Stärken, deine Lernfelder, deine Grenzen, deine Stressmuster, deine Motive und deine Verantwortung - und handelst danach.

### ● INHALT DES TAGES

- Was macht mich beruflich zufrieden und **wo stehe ich** gerade?
- Welche **Bedürfnisse** liegen hinter meinem Stressverhalten und wie kann ich das verändern?
- Was blockiert mich, den nächsten Schritt zu machen?
- Wie komme ich wieder zu mehr freier **Energie und Kraft**?
- **Wünsche** der Teilnehmenden

### ● WOMIT DU NACH HAUSE GEHST

- Klare **nächste Schritte**: Dein beruflicher Fokus 2025
- Neue **Routinen**, die deine Energie aktivieren
- Klare **Sichtweisen** - z.B. in Stresssituationen

### Deine Investition

Businesspreis: € 555,- + 20 % MwSt. (Gesamt € 666,-)

Preis für Privatpersonen: € 555,- inkl. MwSt.

(alle Preise sind inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen)

Die Gruppe umfasst 5 Personen.

### ● WER MICH NOCH NICHT KENNT...

Ich bin 49 Jahre, lebe mit Blick über Linz, bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, liebe Natur und Reisen, habe beruflich viel gesehen und erlebt und unterstütze mit meiner 25-jährigen Erfahrung Menschen und Unternehmen in Veränderungsphasen. Ich bin schwerpunktmäßig Organisationsentwicklerin, Coach, Vortragende und Lektorin.



**Meine Mission ist es, dass Menschen mit Begeisterung ihre Verantwortung leben.**

Ich habe diesen Weg selbst mit Hochs und Tiefs erlebt, durchlebt und gelebt und freue mich, wenn Du von meinen Erfahrungen profitierst.

Persönlichkeits-, Kompetenz-, und Stressmuster-Analysen sowie Techniken wie Atmung, Bewegung, Malen und Natur, sind Methoden, mit denen ich gerne arbeite. An diesem Tag nutzen wir eine **Vielfalt an Methoden** - mit ausreichend Zeit für Reflexion und persönliches Erleben.

Gerne können wir vorab ein kurzes Telefonat zu Deinen Themen führen.

Bei Fragen melde Dich bitte - oder sichere Dir jetzt gleich Deinen Platz!

### ● Mag. Elisabeth Krennhuber

elisabeth@krennhuber.com

+43 699 12 05 17 66

[www.peopleexcellence.at](http://www.peopleexcellence.at)



LIVE YOUR LIGHT – DAS BESTE IN SICH ZUM LEUCHTEN BRINGEN