

## **Frau mit Courage oder Mut und Führung**

**ein Instrument in Alltag und Beruf –**  
im Einzel-Coaching oder als Workshop -  
(Ist für Männer und Frauen gedacht.)

**Thema:** Manche Menschen glauben, dass  
Mut und Angst nicht zusammen passen. Das  
ist ein Irrtum, denn Mut wird aus Angst  
geboren. Dabei geht es um Stärkung des  
Selbstwerts und des Selbstvertrauens,  
Stärkung der Resilienz und Widerstandskraft  
– diese kann trainiert werden, um bereit zu  
sein, wenn Not an der Frau ist.

**Seminarziel:** Das Ansprechen können von  
Themen und unangenehmen Botschaften in  
Gesellschaft und Beruf, kein Taktieren und  
Verschleiern, sondern Umstimmen und  
Korrigieren, ansprechen was wirklich ist,  
Komfortzone verlassen, Begeisterung zeigen,  
Rückgrat haben und danach handeln,  
authentisch sein. Lieber Fehler machen, als  
in sicherer Starre zu verharren, aktiv  
sein, belastende Situationen zum Besseren  
wenden usw.



**GERTRUD FILZMAIER**  
STÄRKEN ERKENNEN

### **Referentin**

Gertrud Filzmaier, Diplom-System-Coach,  
Beratung – Begleitung – Training, 6780 Schruns

### **Zielgruppe**

Personal- und Führungsverantwortliche  
im Land Vorarlberg

### **Seminarbeitrag**

EUR 140,00 (ca. 5 bis 7 Teilnehmer),  
1 Workshop á 4 Std, inkl. 20 Min Pause,  
MwSt (btto für ntto), SU, PG

### **Seminarort**

**Seminarraum Schruns, 1. Stock**  
**Jakob-Stemer-Weg 10**

### **Termine nach Vereinbarung -**

2 x 4 Std. bzw. 8 Trainingseinheiten à 50 Min

**Anmeldungen jederzeit möglich –**  
**per SMS an Tel-Nr. 0664/3538017**  
**oder per E-Mail:**

**[gertrud.filzmaier@diezeitistreif.at](mailto:gertrud.filzmaier@diezeitistreif.at)**