

# WERT VOLL

## SEMINARPROGRAMM

über Selbstführung, Motivation und Potenziale

---

**LIGHT** *up!*  
energize your life

Unternehmenskultur & Führung  
LIGHTup Consulting GmbH



# Willst du etwas bewegen? Für dich selbst und für andere?

In welchem Job und in welcher Rolle auch immer: Führung beginnt bei dir selbst. Genau deshalb vermittelt dieses Seminarprogramm praktische Werkzeuge für wirkungsvolle **Selbstführung**, das Erkennen der eigenen **Motivation** und dem Nutzen der eigenen **Potenziale**.

## **Für wen ist dieses Seminarprogramm?**

- ✓ Für Menschen, die Druck erfolgreich bewältigen wollen oder müssen.
- ✓ Für Menschen, die mit mehr Klarheit, Energie und Durchsetzungsvermögen agieren wollen.
- ✓ Für Menschen, die ihre persönlichen Grenzen erweitern und ihr Potenzial in deutlich größerem Ausmaß nutzen wollen.

Es profitieren **Fach- und Führungskräfte** genauso wie **Mitarbeiter**, die in ihre persönliche Entwicklung investieren wollen.

Die drei Seminare können einzeln oder als Paket absolviert werden. Für den Praxisworkshop ist der Besuch eines Seminars Voraussetzung.

Die beiden Impulsvorträge sind auf Anfrage buchbar.

Du bist wichtig. Dein inneres Feuer soll brennen. Dir soll es gut gehen.

## **So wirst du wertvoll leben und wertvoll leisten.**

Herzliche Grüße,  
Martin Kozak



Menschen,  
die ihren Wert  
erkannt haben,  
sind nicht  
zu stoppen.

# WERTvoll Leben

Seminar über Selbstführung,  
Motivation und Berufung

## Wofür brennst du? Und wie brennst du dabei nicht aus?

Du erwirbst wirkungsvolle Techniken, mit denen du selbstbestimmt und kraftvoll agieren wirst.

Der Fokus liegt auf Selbstführung und dem Umgang mit Emotionen, sowie dem konkreten Herausarbeiten des eigenen Zukunftsbildes.

### **Inhalte:**

- ✓ Umgang mit eigenen Emotionen
- ✓ Handlungsfähig bleiben in Druck- und Stresssituationen
- ✓ Energieräuber entlarven und entschärfen
- ✓ Kraftgeber / Mutmacher identifizieren und aktiv nutzen
- ✓ Dein attraktives Zukunftsbild als Antriebsmotor: Vision und Berufung

---

Dauer: 2,5 Tage, 9.00 - 17.30 Uhr und 9.00 - 12.30 Uhr

Preis: € 1050 (inkl. MwSt.)

aktuelle Termine und weitere Informationen auf [www.light-up.at/seminare/](http://www.light-up.at/seminare/)

---

2,5 Tage, die dir völlig neue Perspektiven eröffnen.

A photograph showing a person's hands on a boat's steering wheel. The person is wearing a bright red jacket. The background shows the boat's dashboard with various instruments and a blue sky. A green rectangular overlay is positioned on the left side of the image, containing the title and subtitle.

# KRAFTvoll Führen

Seminar über Potenziale  
und Eigenverantwortung.

## Bist du ein Getriebener oder eine treibende Kraft?

Deine Potenziale und Ressourcen werden dir bewusster, und du wirst diese noch gezielter und erfolgreicher einsetzen.

Praxisorientiert wendest du jene Prinzipien an, mit denen du in einem Lebensbereich die Führung neu übernehmen wirst.

### **Inhalte:**

- ✓ Du als Gestalter
- ✓ Die Wirkung von Wertschätzung auf dich selbst und andere
- ✓ Stärkung der eigenen Wahrnehmung
- ✓ Situationen bewusst umgestalten
- ✓ Dein Zukunftsbild für einen speziellen Bereich: Job oder Team oder Familie ...

---

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.30 Uhr | Preis: € 420 (inkl. MwSt.)

aktuelle Termine und weitere Informationen auf [www.light-up.at/seminare/](http://www.light-up.at/seminare/)

---



# WERTvoll Sein

Seminar über Selbstwert  
und Vertrauen.

## Kennst du deinen Wert?

Das Erkennen deines Wertes wird es dir ermöglichen, dich auf das wirklich Wesentliche zu konzentrieren.

Du wirst eine Kraft und ein Vertrauen in dir entdecken, die dich in unzähligen Situationen freier handeln lassen – im Job und privat.

### **Inhalte:**

- ✓ Die Kraft, die dich bewegt
- ✓ Deinen Wert erkennen
- ✓ Den Ersatzwert ablegen
- ✓ Wirkungsvoller Umgang mit Sorgen und Ängsten
- ✓ Die Meditation als persönliche Tankstelle

---

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.30 Uhr | Preis: € 420 (inkl. MwSt.)

aktuelle Termine und weitere Informationen auf [www.light-up.at/seminare/](http://www.light-up.at/seminare/)

---

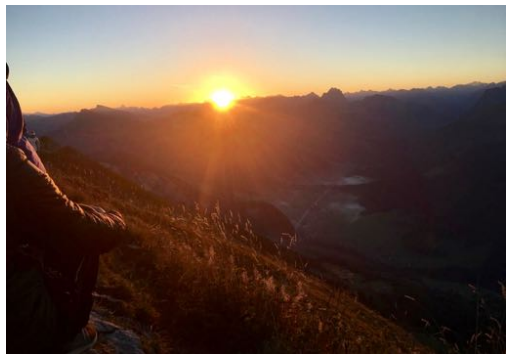
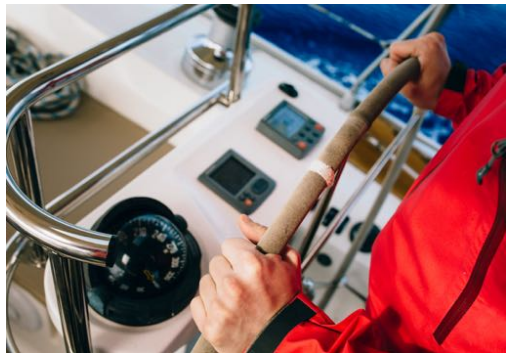


## Werde Profi!

Praxisorientierter geht nicht: Lösungsansätze für eine von dir gewählte konkrete Situation werden gemeinsam in Kleingruppen erarbeitet.

Nebenbei schärfst du dein Verständnis für die in den Seminaren erworbenen Techniken.

Grundlage für den Praxisworkshop ist die vorangegangene Teilnahme an einem der Seminare „WERTvoll Leben“, „KRAFTvoll Führen“ oder „WERTvoll Sein“.



# KRAFTvoll Umsetzen

Praxisworkshop zur  
Vertiefung.

### Inhalte:

- ✓ Eine von dir gewählte konkrete Situation bzw. Herausforderung
- ✓ Vertiefung der Techniken, die du in den Seminaren kennen gelernt hast

---

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.30 Uhr | Preis: € 420 (inkl. MwSt.)

aktuelle Termine und weitere Informationen auf [www.light-up.at/seminare/](http://www.light-up.at/seminare/)

---



# ImpulsVorträge



## Vortrag: Boxenstopp Drucksituationen souverän meistern

Druck? Stress? Im Hamsterrad gefangen?  
Gerade dann ist der Umgang mit sich selbst  
entscheidend, um handlungsfähig zu bleiben  
bzw. zu werden.

In diesem Impulsvortrag zeigt Martin Kozak  
eine wirkungsvolle Technik, die jedem in  
herausfordernden Situationen helfen wird.



## Vortrag: Gedankenhygiene Von Energieräubern und Kraftgebern

Wir alle kennen sie: Gedanken, die Energie  
rauben. Und Gedanken, die Kraft geben.

Wie lassen sie sich charakterisieren? Wie  
entlarve ich Energieräuber? Wie nutze ich  
Kraftgeber?

Dazu gibt Martin Kozak in diesem Impuls-  
vortrag praktische Anregungen für den  
beruflichen und privaten Alltag.



## Informationen über

- ✓ unternehmensinterne Trainings, Programme
  - ✓ Impulsvorträge und
  - ✓ 1:1 Coachings
- auf [www.light-up.at](http://www.light-up.at)

## Termine & Anmeldung

Aktuelle Termine und detaillierte Informationen zu den Seminaren und zum Workshop findest du auf [www.light-up.at/seminare/](http://www.light-up.at/seminare/)

## Kontakt

Mag. Martin Kozak  
LIGHTup Consulting GmbH  
Gallusstraße 25 | 6900 Bregenz

Email: [office@light-up.at](mailto:office@light-up.at)  
Telefon: +43 699 122 100 11  
[www.light-up.at](http://www.light-up.at)

**LIGHT** *up!*  
energize your life



Eigentümer, Trainer  
und Berater

## Martin Kozak

*„Ich habe tagtäglich mit  
beeindruckenden  
Menschen zu tun.“*

*Der beständige Blick auf  
den Wert in meinem  
Gegenüber eröffnet mir  
(und anderen!)  
eine Welt voller Potenziale,  
Lösungen und  
Möglichkeiten.“*



