

Selbstmotivation

Egal ob im Job oder im Privatleben: oft kommen bestimmte Ziele, Wünsche und Projekte zu kurz, die mit mehr Selbstmotivation wesentlich leichter von der Hand gehen würden.

Derartige "Motivationshänger" kennt jeder von uns. Das ist aber kein Grund zum Verzweifeln. Meist genügen oft ein paar frische Ideen und neue Gedanken, um unsere Antriebsschwäche wirkungsvoll in den Griff zu bekommen. Der Motivationsexperte hilft Ihnen, sich aufzuraffen und entschlossen zu handeln.

Eine hohe Selbstmotivation zu haben bedeutet jedoch nicht, überdreht und hektisch durch die Welt zu laufen und wie im Drogenrausch "manisch" die Welt zu erleben. Eine hohe Selbstmotivation bedeutet vielmehr, die Dinge mit Interesse, Spaß und Freude anzugehen und selbst einen Sinn in der Tätigkeit zu sehen. Eine hohe Selbstmotivation bedeutet auch, mit Begeisterung die notwendigen Aufgaben zu erledigen.

Letztendlich hat Selbstmotivation viel mit Selbststeuerung, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Je besser Sie sich kennen und wahrnehmen, umso besser können Sie sich auch steuern. Je stärker Sie Ihre Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse kennen, desto mehr können Sie für die Erfüllung Ihrer Wünsche tun.

In dieser Trainingseinheit wird erläutert, wie die Teilnehmer durch geübte Techniken einen Weg finden, sich selbst und somit auch andere zu motivieren. Hierzu lernen sie die wichtigsten Grundlagen der Motivation kennen.

Die Arbeit des Referenten zeichnet sich durch eine hohe Leistungs- und Zielorientierung, konsequente Praxisnähe und echte persönliche Wertschätzung aus.

Lernziele/Inhalte:

- Unterschied extrinsische zu intrinsischer Motivation
- Positive Körpersprache erkennen
- Persönliche Motivationsdefizite erkennen
- Selbstmotivation erlernen
- Persönliche Wachstumsbereiche erkennen
- Erstellen eines persönlichen Motivationsplanes
- Prioritäten setzen
- Das KAIZEN-Prinzip
- "Ich-Du-Botschaften"
- Sach- und Beziehungsebenen differenzieren

Teilnehmer/Zielgruppe:

max. 15 Personen
alle Mitarbeiter

Dauer:

6-8 Stunden inkl. Pausen

Preis:

auf Anfrage

Preise jeweils inkl. Skript und Lernmaterial