

## Motivationsmanagement

### Zielgruppe:

Beschäftigte im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und Sozialpädagogik, Teams, Selbständige, Unternehmer

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und sich selbst zu motivieren?

Anstehende Aufgaben schieben viele Menschen oft vor sich her. Immer dann, wenn sie kurz davor sind, das zu tun, was sie sich vorgenommen haben, scheint es plötzlich Wichtigeres zu geben. Sie sehen dann zum wiederholten Mal ihre E-Mails durch oder rufen eine liebe Kollegin oder einen lieben Kollegen an.

### Ziele:

Im Seminar „Motivationsmanagement“ begeben wir uns auf die Spur Ihrer inneren Absichten. Lernen Sie die entscheidenden Lebensgrundsätze kennen, um Ziele leichter zu erreichen und Energien besser einzuteilen.

Das Seminar bietet wertvolle Tipps für Motivation und Selbstzufriedenheit im beruflichen Umfeld sowie im privaten Alltag.

Lernen Sie, wie Sie mit neu gewonnener Tatkraft und Energie sich selbst und Dritte begeistern und motivieren können.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wege aus dem Motivationstief
- Extrinsische und intrinsische Motivation verbinden
- positives Menschenbild als praktiziertes Leitbild und Grundlage für Motivation
- Erkenne und durchbreche Aufschiebemechanismen
- Formulierung konkreter Ziele
- vergangene Erfolge ins Gedächtnis rufen und eigene Erfolge wertschätzen
- Die Zielerreichung visualisieren

### Ihr Gewinn:

- Ziele erfolgreich definieren und formulieren
- Die Kraft der Gedanken positiv für sich nutzen
- Rückschläge schneller verarbeiten und sich selbst stärken
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen
- Ein hohes Energie-Niveau aufrechterhalten durch innere und äußere Balance
- Persönliche Zufriedenheit und ein starkes Selbstbewusstsein ausbauen

**Dauer:** 2-tägiges Seminar

**Empfohlene Teilnehmerzahl:** 20

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden. Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.