

Die Selbstmotivation stärken

Zielsetzung

Was bedeutet es eigentlich, sich selbst zu motivieren? Warum gelingt es uns manchmal sehr gut und manchmal nur unbefriedigend? Eins steht fest: Motivation kommt immer von innen heraus - die Umgebungsvariablen hingegen verstärken bzw. schwächen diese.

Dieses Seminar unterstützt Sie darin, mehr Verantwortung für Ihre Motivation zu übernehmen, Ihre persönlichen Motivationsfaktoren zu entdecken, Motivationsstrategien bewusst zu nutzen und konstruktiv mit Misserfolgen umzugehen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Projektverantwortliche.

Inhalte

- Motivationsansätze
- Mentale Steuerung des Verhaltens: Erfolg ist Einstellungssache
- Das Modell der logischen Ebenen
- Selbstbild und Identifizierung von förderlichen / hinderlichen Einstellungen
- Identifizierung und Veränderung von Motivationsblockern
- Das „Innere Team“ für eine eindeutige Zielausrichtung
- Zielmanagement: Die persönliche Zielformulierung
- Gelebte Motivationsstrategien reflektieren und bewusst nutzen
- Anwendung weiterer Motivationsstrategien: Dos und Don'ts
- Konstruktiver Umgang mit Misserfolgen: jede Erfahrung ist eine Chance für die persönliche Entwicklung