

## Mythos Motivation

### Zielsetzung

Viele Beschäftigte haben das Gefühl, zu wenig Anerkennung zu erhalten, mit ihrer Meinung nicht gehört zu werden oder haben Angst vor dem eigenen Chef. Eine Situation, die sicherlich nicht leistungssteigernd, motivierend und dem Engagement der Mitarbeiter förderlich ist.

Ziel des Workshops ist es, die Frage zu klären, was den „Mythos Motivation“ ausmacht: Was ist Motivation? Wie entsteht sie? Was fördert, was mindert und was verhindert oft Motivation im Alltag? Die Teilnehmer erkennen ihre Verantwortung für sich selbst als auch in ihrer Rolle als Führungskraft. Sie schärfen ihre Sensibilität und lernen gezielt Maßnahmen zu ergreifen, die die Einsatzbereitschaft und das Engagement der beteiligten Personen nachhaltig positiv beeinflussen.

### Zielgruppe

Für Führungskräfte, die mit ihren Mitarbeitern den „Teufelskreis von Leistungsdruck und Demotivation“ durchbrechen und ihr Handeln bewusst zum Thema Motivation ausrichten wollen.

### Inhalte

- Motivationsgrundlagen wie intrinsische / extrinsische Motivation, Hygienefaktoren nach Herzberg, X- und Y-Theorie von McGregor u.a.
- Das Verhältnis von Lust und Leistung: Überforderung – Unterforderung – Flow
- Die Zusammenhänge von Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Leistungskultur
- Das Konzept der persönlichen Intelligenz
- Motivierende Ziele formulieren
- Ursachenzuschreibung von Ereignissen (Attributionstheorie)
- Die inneren Überzeugungen
- Das Dramadreieck und Stärkung der Gestalterrolle
- Das Life-Balance Konzept von Seiwert
- Selbstmanagement-Methoden wie Reframing, Autosuggestion, positives Ankern, Ressourcen stärken, Gedankenstopp