

Selbstmotivation

- Wie bleibe ich motiviert trotz Stress & widriger Umstände? -



Zusammenfassung

Die Anforderungen der heutigen Zeit wirken sich auf unsere Motivation aus. Wir können uns nicht darauf verlassen, dass unsere Führungskraft oder das Unternehmen dafür sorgt, dass wir motiviert bleiben. Deswegen ist es wichtig, dass wir selbst aktiv werden und uns selbst befähigen, motiviert zu sein & dies auch nachhaltig zu bleiben - selbst bei Stress, Komplexität & Demotivation im Alltag.

Inhalte

1. Methoden zur Steigerung der Selbstmotivation

- Selbst- vs. Fremdmotivation
- Warum Selbstmotivation der Schlüsselfaktor ist
- **Motivation durch Zielsetzung und -erreicherung**
 - Was motiviert mich wirklich wirklich?
 - Kriterien & Tipps für eine erfolgreiche Zielerreichung
- **Motivation durch Resilienz**
 - **Dauerhafte Zufriedenheit & Gelassenheit durch Resilienz**
 - **Resilienz – wie geht's?**

2. Umsetzung in Ihrem Alltag

- **Motivation durch Zielsetzung**
 - Wie muss mein individuelles Ziel aussehen?
 - Umwandlung von Vorsätzen in dauerhafte Handlungen
- **Motivation durch Resilienz**
 - Tipps im Umgang mit Demotivation
 - Ich packe meinen eigenen Resilienz-Koffer mit:
 - einem balancierten Grenzmanagement
 - einem stärkenden Mindset
 - Tools zum Stressabbau

Ihr Nutzen

In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur Methoden, Tipps & Übungen an die Hand, wie Sie die eigene Motivation aktiv und nachhaltig beeinflussen können sondern auch einen individuellen Maßnahmenplan, der sicherstellt, dass Motivation unabhängig von äußeren Einflüssen bestehen bleibt.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich nicht an alle Mitarbeiter:innen in allen Rollen und Branchen, die merken, dass Motivation die Grundlage für ein zufriedenes & leistungsstarkes Arbeitsverhalten ist und die unabhängig von äußeren Einflüssen aktiv ihre Motivation steigern wollen.