

MIT NEUER LUST.

Motivation richtig verstehen und für sich nutzen.

Nichts ist so sicher wie die Veränderung - wem der Job Freude macht, ist nicht nur erfolgreicher, sondern den strengt er auch weniger an. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer zahlreiche praktische Impulse, wie sie mit Veränderungen Schritt halten, eigene Widerstandskraft entwickeln und sich wieder selbst motivieren können. Resilienz und Motivation sind dabei entscheidenden Qualitäten.

Resilienz, also die bewusste Fähigkeit, in einem Umfeld der Veränderung und des Wandels sowohl flexibel als auch stark zu bleiben, motiviert. Entscheidend ist, zu erkennen, was persönlich verändert werden kann.

INHALTE:

- Motivation ein Mythos? Hintergründe und Sichtweisen
- Erfolgsfaktoren: Meta-Motivatoren und Stimmungs-Motivatoren
- Einer der besten Gründe: klare Ziele
- Motive, die motivieren: Das Werte-Clearing
- Erweitern Sie Ihre Sicht: Inspiration und Kreativität
- Positiver Zukunftsblick: Wege aus der Jammerfalle
- Power-Talking: motivierende Sprache und Kommunikation
- Wenn's hoch hergeht: klare Kommunikation, eindeutige Konfliktklärung
- Blockaden überwinden: Glaubenssätze und andere Hürden
- Lust statt Angst: Mehr Selbstvertrauen und -wert
- Entspannt ans Werk: effektives Stressmanagement

In diesem Ressource orientierten Workshop haben Teilnehmer die Chance, über sich selbst nachzudenken, neue Perspektiven zu entwickeln, Methoden auszuprobieren und danach mit Lust aktiv Ihren Arbeitsalltag zu gestalten.

Hinweis: Dieses Kurzkonzzept dient einem ersten Überblick. Struktur und Inhalte können noch, auch entsprechend Ihres Bedarfs, variieren.

Friedrichstraße 95
10117 Berlin

T 030 . 2067 3097

F 030 . 2067 3095

kontakt@gpeters.de
www.gpeters.de

Coaching
Wording
Konzeption