

Motivation

Beschreibung:

Weshalb schaffen es einige Menschen, sich zu scheinbar unmöglichen Leistungen anzutreiben, und einige nicht?

Ohne Motivation läuft gar nichts – Eben, und wo bekommt man sie her, die Motivation?

Der Speicher müsste mal wieder aufgeräumt werden, mit dem Rauchen müsste man aufhören, mehr Sport treiben, die Präsentation für das Meeting am Donnerstag fertig machen, die Steuererklärung, Abnehmen und, und, und...



Oft fehlt es bei diesen Vorhaben an dem Energielieferanten, um sie zu erledigen. Die Motivation ist der Motor, der uns befähigt Leistungen zu vollbringen, riesige, übermenschliche Leistungen und gewöhnliche Kleinigkeiten.

Lernen Sie die Grundlagen der Motivation kennen. Erfahren Sie, welche Verhaltensweisen Sie für sich nutzen können, um Ihren Motor zu starten oder am Laufen zu halten.

Dauer:

1 Tag

Inhalte:

Motivation von Innen oder Außen
Langfristige und kurzfristige Motivation
Sicherheitsdenken und Motivation – Die Geschwister
Sprache, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
Wahrnehmung, die Quelle der Motivation
Welche Rolle spielen die Gefühle
Der Anfang – Die größte Hürde
Tipps und Tricks für den Alltag