

Positive Selbstmotivation – der „sanfte Kick“

Warum sind sie manche Menschen motivierter, leistungsfähiger und erfolgreicher als andere?
Warum haben sie mehr Freude am Leben und können auch mit stressigen Situationen konstruktiv umgehen?

Weil sie ihre Kraft aus einer positiven Einstellung schöpfen. Weil sie optimistisch sind, und gewillt, auch schwierige Situationen als Herausforderung und Chance zu erkennen und diese zu nutzen.

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Interessierte Mitarbeiter/innen
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Durch eine positive Einstellung mehr Kraft und Selbstvertrauen gewinnen• Durch mehr Selbstverantwortung und mentale Stärke auch schwierige Situationen im Beruf erfolgreich meistern
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Wie entwickle ich eine positive Grundeinstellung?• Tipps und Techniken für eine positive Selbstmotivation• Realistische Ziele setzen und erreichen• Kraft für neue Aufgaben und Herausforderungen finden• Positive Wirkungen im „täglichen beruflichen Miteinander“• Positiver Umgang mit Stress• Schwierige Situationen besser meistern durch mentales Training• Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmer/innen• Transfer in den beruflichen Alltag
Dauer	<ul style="list-style-type: none">• 1 Tag