

Seminarkonzept Motivationsworkshop

Besonders in Situationen, die herausfordernd und belastend sind, ist die Motivation ein wichtiges Mittel, um sich auf den Weg zu machen, diesen Herausforderungen mit Mut zu begegnen. Motivation bedeutet u.a. die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls und der Stabilität, offen zu bleiben, für die Bedürfnisse. Wenn ich meine Motivatoren erkenne bin ich in der Lage, für mich die richtigen Schritte zu setzen. Motivation macht mutig, beschwingt und fördert somit die psychische Gesundheit. Wenn ich motiviert bin, behalte ich selbst die Zügel in der Hand, lebe aktiv und schaue nach vorne.

Inhalte: Eigen- und Fremdanalyse der eigenen Motivatoren
Selbstwahrnehmung schärfen
Möglichkeiten kennenlernen, um Motivation zu steigern
Selbstwertgefühl steigern und Stabilität gewinnen
Informationsmaterial als Arbeitsgrundlage

Lernziele: Die Motivation und damit die Zufriedenheit steigern
Stärkung des Einfühlungsvermögens
Perspektivwechsel vornehmen
Blockaden lösen, alte Glaubenssätze positiv verändern
Individuelle Möglichkeiten erkennen und anwenden

Methoden: kurzer Impulsvortrag als Einstieg
Vermittlung fachlicher Inhalte, mit Arbeitsunterlagen
Einzel- und Teamarbeit
Eigen- und Fremdanalyse
Filmsequenzen als veranschaulichendes Instrument
Konstruktives Feedback
Diskussionsrunde