



Strategien für Motivation, Ressourcenmanagement und innere Stärke.

## Motivation und Freude in einem herausfordernden Arbeitsumfeld finden und bewahren

Was tun, wenn mich niemand motiviert? Einfordern, verzweifeln oder selbst motivieren?

Das Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmenden effektive Strategien zur Selbstmotivation zu vermitteln, insbesondere in einem Umfeld, in dem externe Motivation fehlt. Die

Teilnehmenden lernen, ihre eigenen Stärken zu erkennen, sich selbst und gegenseitig zu unterstützen und dadurch ihre Arbeitszufriedenheit nachhaltig zu steigern.

„Motivation ist mehr als Pflichterfüllung – sie entspringt der inneren Kraft, Herausforderungen als Chancen zur Selbstverwirklichung zu begreifen.“

### Zielgruppe:

- Führungskräfte aller Ebenen
- Interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Ziele:

- Förderung der Selbstmotivation und der Eigenverantwortung
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit und des Engagements
- Optimierung der Work-Life-Balance
- Erweiterung beruflicher und persönlicher Kompetenzen
- Förderung von Teamarbeit und Kommunikation
- Entwicklung individueller Wachstumspläne
- Erlernen innovativer Methoden der Selbststeuerung

### Lerninhalte:

#### Grundlagen der Selbstmotivation

- Förderung von Selbstbestimmung und Autonomie
- Stärkung der intrinsischen Motivation
- Persönliches Ressourcenmanagement

#### Work-Life-Balance und Resilienz

- Strategien zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- Aufbau von Resilienz und Selbstfürsorge
- Identifikation persönlicher Stärken und Schwächen

#### Teamdynamik und Kommunikation

- Effektive Teambildung und Kommunikation
- Persönliches Empowerment im Teamkontext

#### Mentale Modelle und Veränderungsmanagement

- Erkennen limitierender Glaubenssätze
- Entwicklung neuer, motivierender Glaubenssätze
- Nutzung der fünf Intelligenzen als Ressource
- Umgang mit Veränderungsängsten

#### Persönliche Entwicklung

- Erstellung eines individuellen Motivationsplans

### Methodik:

- **Neu** ist die Kombination des **Human-Empowerment-Ansatzes** mit dem **Züricher Ressourcenmodell** und der **Arbeit mit Glaubenssätzen**, wodurch eine tiefgreifende und nachhaltige Wirksamkeit erzielt werden kann
- Ausgewogene Mischung aus Theorie-Inputs und praxisorientierten Übungen
- Mindestens 70 % Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen
- Arbeit an persönlichen und beruflichen Fallbeispielen
- Umfassendes Handout mit Methodenbeschreibungen und Praxistipps

Trainer:

Ing. Mag. Albert Waldhör

Dauer:

2 Tage

Anzahl Teilnehmer:innen:

max. 12