

Motivation – Erfolg beginnt im Kopf

Beschreibung

Eigentlich wissen wir oft genau, was wir tun sollten – aber dennoch schieben wir wichtige Aufgaben vor uns her. Die innere Stimme, die uns vertröstet („Mache ich später...“), sorgt häufig dafür, dass kleine Aufgaben zu großen Belastungen werden. Dieser Workshop zeigt, wie wir dieser Stimme konstruktiv begegnen, motiviert handeln und Ziele realistisch umsetzen können. Die Teilnehmenden lernen bewährte Strategien kennen, um den „inneren Schweinehund“ zu verstehen, zu steuern und eigene Ziele konsequent zu verfolgen.

Inhalte

- Motivationsmythen entlarven: Bonus, Belohnung & Co
- Erkenntnisse aus der Neurobiologie
- Wo uns der innere Schweinehund im Alltag begegnet
- Selbstreflexion: Wie arbeitet mein Schweinehund?
- Aufschieberitis & „Mount Machichmorgen“ verstehen
- Erwartungen, Leistung & mentale Blockaden
- Leistungsabfälle erkennen und gegensteuern
- Ziele wirksam formulieren
- Persönlicher Aktionsplan
- Strategien gegen den inneren Schweinehund

Methodik

- Kurze, alltagsnahe Impulse
- Selbstreflexion & individuelle Analyse
- Motivationstechniken & mentale Strategien
- Erfahrungsaustausch

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!