

# ERFOLGSFAKTOR MOTIVATION!

PRAKTISCHE SELBSTCOACHING TOOLS FÜR SELBSTMOTIVATION UND PERFORMANCE

Mit Motivation entsteht der „Flow“, um mit Freude und Leidenschaft dabei zu sein und in Drucksituationen entspannter zu agieren. Diese Motivation kommt aus dem eigenen Antrieb heraus und entfaltet die Kraft, die alles leichter macht.

Generell gibt es kein festes Programm, wie sich Menschen selbst besser motivieren können. Dafür sind wir als Individuen viel zu unterschiedlich. Doch es gibt einige effektive Übungen und Tipps, mit denen die Selbstmotivation im Handumdrehen gesteigert werden kann.

Lernen Sie in diesem Seminar die Faktoren für eine starke, innere Motivation kennen und finden Sie die Zeit, in Ruhe zu reflektieren und die Tools zur Lösung anzueignen.



---

## INHALTE

### **Neues aus der Motivationsforschung:**

Unterstützung der Selbstmotivation und motivationspsychologische Erkenntnisse.

### **Faktoren zur Stärkung der persönlichen Selbstmotivation:**

Typgerechte Motivation und was Menschen nachhaltig bewegt, antreibt, motiviert und leitet.

### **Dysfunktionale Motivationsstrategien:**

Verhaltensmuster, selbsterfüllende Prophezeiungen und Gedankenmuster können intrinsische Motivation schwächen. Demotivation vorbeugen und Fallstricke vermeiden.

### **Analyse, Reflexion und Lösungsansätze:**

Grundmotive und Antriebsfaktoren verstehen und individuelle Motivation identifizieren. Selbstcoaching Tools zur Stärkung der inneren Kraft kennenlernen.



## IHR NUTZEN

- Steigerung der Mitarbeitermotivation: Engagierte und selbstmotivierte Mitarbeiter
- Förderung der Innovationskraft: Motivierte Mitarbeiter bringen neue Ideen ein und treiben kreative Lösungen voran
- Stärkung der Teamdynamik: Innere Motivation trägt zu einer verbesserten Zusammenarbeit und Kommunikation bei
- Langfristige Mitarbeiterbindung: Zufriedene Mitarbeiter bleiben dem Unternehmen länger treu

## BENEFIT FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

Sie erfahren die Grundlagen der Motivationspsychologie.

Sie reflektieren ihr eigenes Verhaltensmuster.

Sie erkennen die Macht der selbsterfüllenden Prophezeiungen.

Sie erfahren, wie bedeutsam der Satz „Du bist, was Du denkst“ im Zusammenhang mit Motivation ist.

Sie lernen die Faktoren zur Stärkung der Selbstmotivation kennen.

Sie haben die Zeit, sich selbst zu reflektieren und ein individuelles Programm zur Stärkung ihrer eigenen Motivation zu gestalten.

## REFERENT : IN

Petra Isabel Schlerit

## TEILNEHMERKREIS

Verantwortungsträger\*innen auf allen Ebenen



## FORMAT

1-tägig von 09:00 - 17:00 Uhr  
remote mit Virtual Reality (VR)

## METHODEN

Trainer-Input | Fallbeispiele | Tools  
praktische Übungen | Diskussion

Es wird prozessflexibel auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen. Seminarunterlage und ggf. Umsetzungsplan unterstützen die Reflexion und Aneignung der Inhalte.

## INHOUSE

Individuell abgestimmte Schulungen – vor Ort, in Virtual Reality oder online. Profitieren Sie von maximaler Flexibilität und einem attraktiven Festtagessatz.

## INVESTITION

€ 978,00 pro Person zzgl. USt  
inkl. VR-Leih-Headset

Inhouse Tagessatz auf Anfrage:  
Profitieren Sie von maximaler  
Flexibilität und einem attraktiven  
**festen Tagessatz ab 5  
Teilnehmenden.**

## ANFRAGE **Bestellnr. P-3300**



[Anmeldeformular](#)



[office@xr-c.com](mailto:office@xr-c.com)



+49 (176) 2177 5622

