



Prozessorientierter Workshop:

Selbstmotivation - Stressmanagement - Resilienz „Ich bin der Gestalter meines eigenen (Arbeits)Lebens“

- ➔ Handlungsspielräume innerhalb vorgegebener Rahmenbedingungen erkennen und nutzen –
- ➔ persönliche Motivationsfaktoren –
- ➔ Eigenverantwortung und Eigeninitiative fördern
- ➔ Umgang mit Überforderung und Stress



Inhalte des Workshops

Kurze, interaktive Inputs:

- ➔ Grundlagen Motivation/Selbstmotivation: innere und äußere Faktoren
- ➔ Psychologie der Motivation (Maslowsche Theorie)
- ➔ Motivationsforschung: Was braucht der Mensch um begeistert und motiviert zu sein? (nach Gerald Hüther)
- ➔ Intrinsische und extrinsische Motivation
- ➔ Persönliche Antreiber erkennen (nach Rolf Rüttinger)
- ➔ Selbstwert und Motivation
- ➔ Angst und Motivation
- ➔ Perfektion als Motivationskiller
- ➔ Die Wichtigkeit der Passung der eigenen Werte und Prinzipien mit der Unternehmenskultur der Organisation
- ➔ Erfolge sehen (Teilerfolge) und schätzen
- ➔ Selbstbelohnung und Anerkennung der eigenen Leistung bzw. des eigenen Erfolgs

Einzelarbeit, Kleingruppenübungen und Austausch im Plenum (systemische Interventionen)

- ➔ Bewusstmachen und Erarbeiten von persönlichen Motivationsfaktoren und Demotivationsfaktoren
- ➔ Handlungsspielräume erkennen und nutzen, um sich ein für sich optimales Arbeitsumfeld zu schaffen (unter Einhaltung der vorgegebenen Rahmenbedingungen)
- ➔ Erarbeitung von Maßnahmen und Möglichkeiten aktiv seine Arbeit und sein Umfeld so zu gestalten, dass die Arbeit Freude bereitet und die Motivation erhöht.
- ➔ Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Umgang mit Kritik oder Kränkung
- ➔ Ziele setzen und realistisch planen – realistische Zeitplanung
- ➔ Das Gute im Schlechten sehen: „Das Glas ist halb voll und nicht halb leer.“



Körperübungen:

- ➔ Bedeutung eines positiven Körpergefühls/Lebensgefühls für die Motivation in Organisationen
- ➔ Tipps für den Arbeitsalltag
 - Aktivierungsübungen (Energie rein)
 - Entspannungsübungen (Stress abbauen, Regeneration)
 - Atemübungen (zur Ruhe kommen, „Durchatmen“, Pause machen, um ruhig und gelassen an Herausforderungen heranzugehen)
 - Motivationsübungen

Zeitrahmen

1 bis 2 Tage abhängig von den Schwerpunkten, die vom Auftraggeber (Organisation) gewünscht sind.

Methode

Komplementäre Arbeitsweise

- ➔ Fachliche Inputs zu oben genannten Themen
- ➔ Erarbeitung von Inhalten, die dann mit Theorien unterlegt werden
- ➔ Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenübungen (systemische Interventionen)
- ➔ Kleingruppenarbeiten, Präsentation und Diskussion im Plenum (Großgruppe)
- ➔ Körperübungen: Aktivierung bzw. Entspannung

Ziele

- ➔ Eigene Motivationsfaktoren und Demotivationsfaktoren erkennen
- ➔ Eigenverantwortung und Eigeninitiative fördern
- ➔ Bewusstmachen von eigenen Handlungsspielräumen, um sich ein motivierendes Umfeld bzw. Betätigungsfeld zu schaffen
- ➔ Wissenstransfer und theoretische Vertiefung zum Thema Motivation und Selbstmotivation
- ➔ Entwicklung und Impulse geben für die Erarbeitung von Ideen und Maßnahmen sich selbst zu coachen und in herausfordernden Situationen zu motivieren

Nutzen

- ➔ Erhöhung der Einsatzbereitschaft und Arbeitsfreude
- ➔ Verbesserung der Arbeitsleistung
- ➔ Prävention für Stress und Erschöpfung
- ➔ Persönliche Weiterentwicklung der TeilnehmerInnen



Zielgruppe

Gruppengröße: 10 bis 12 Personen, ab 13 Personen mit einer zweiten Beraterin

- ➔ Führungskräfte aller Managementebenen
- ➔ Interessierte Personen aller Hierarchie-Ebenen
- ➔ Menschen, die sich gerade in einem Motivationstief befinden
- ➔ Menschen, die offen sind für Impulse und vertiefende Einblicke ihre Motivation zu steigern

Trainerin und Beraterin

Univ.Lekt. Dr. Elisabeth Proksch

Komplementäre Unternehmensberaterin und Managementtrainerin,
Organisationsentwicklerin, Führungskräftecoach, Universitätslektorin der Universität Wien,
Lehrbeauftragte der Sportakademie Wien, Führungskraftetraining mit Pferden

Co-TrainerInnen werden aus dem Berater- und Trainernetzwerk basierend auf den Schwerpunkten der Workshops und der Gruppengröße ausgewählt.

In deutscher und englischer Sprache