



# Motivation

## « Die Kraft, die dich vorwärtsbringt »

Grundlagen: Einführungskurs für Einzelpersonen und Gruppen

**„Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Werkzeug zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre den Menschen die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.“** Antoine de Saint-Exupéry

Motivation ist die Energie, die uns antreibt, Visionen zu verwirklichen und Ziele zu erreichen. Sie bewegt, inspiriert und schenkt Tatkraft – doch warum schwindet sie manchmal? Was nährt sie, und was raubt sie uns? In diesem Kurs lernst du, Motivation bewusst zu erkennen, zu stärken und nachhaltig zu nutzen – im Alltag, im Beruf und im Sport.

### Kursziele

- Verstehen, wie Motivation als Phänomen und Instrument deiner Handlungen wirkt
- Lernen, wie Motivation aufgebaut, genährt und aufrechterhalten werden kann
- Erkennen von Motivationsstörungen (Ablenkungen, innere Widerstände, „innerer Schweinehund“) und diese in Treibkräfte umwandeln
- Umsetzungskompetenzen entwickeln und im Alltag, Beruf und Sport gezielt einsetzen

Je nachdem, ob du den Kurs einzeln oder als Teil einer Gruppe besuchst, werden die Inhalte und Übungen individuell auf dich oder die Gruppe abgestimmt.

### Inhalte

- Was ist Motivation? Grundlagen und Modelle
- Entdeckung der persönlichen Motivationsquellen
- Bedeutung von Zielsetzung und Nutzenerkennung
- Instrumente und Übungen, um Motivationsblockaden aufzudecken und zu transformieren
- Praktische Techniken zur Steigerung von Motivation und Tatkraft
- Grenzen und realistische Anwendung des Motivationstraining

## **Anforderungen**

Keine – der Kurs ist für alle Niveaus geeignet.

## **Schulung & Rahmen**

Professionelle Begleitung mit fundierter Theorie und praxisnahen Übungen.

Du erhältst eine begleitende Dokumentation mit Impulsen zur Vertiefung.

Dauer: 6 Stunden - Tageskurs

Ort: Online, Nidwalden oder nach Absprache

## **Kosten**

Einzelunterricht: CHF 960.–

inkl. Kennenlerngespräch mit Abholung von Wünschen und Bedürfnissen, Skript

exkl. Transfer ausserhalb Nidwalden und, wenn nötig, Seminarraum

Gruppenunterricht: Preis auf Anfrage

Lerne, deine Motivation bewusst zu lenken, Hindernisse zu überwinden und deine Energie gezielt in Erfolge zu verwandeln.

## **Lara Mandioni**

[lara@laramandioni.ch](mailto:lara@laramandioni.ch)

079 253 56 86