



Motivation .

bewegen . lösen . aufblühen .

Zitat

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

Antoine de Saint-Exupéry

Die Motivation als Gesamtheit
aller Beweggründe, ist die
Energie, die ein Mensch bereit
stellt, um Visionen oder Ziele zu
erreichen. Diese Energie bewegt!

Wieso schwindet sie nun?
Was nährt und schwächt sie?
Wie motiviere ich mich?

Kursziele

Begreifen, wie Motivation als
Phänomen und Instrument deiner
Bewegung und deines Tuns
funktioniert

Lernen, wie Motivation gestärkt,
genährt und aufrecht erhalten
werden kann

Erkennen, wie sich Motivations-
störungen (Ablenkungen,
Ausreden, innerer Schweinehund)
zeigen und erlernen, wie man
diese in Treibkräfte umwandelt

Deine Umsetzungskompetenzen in
Alltag, Beruf und Sport fördern
und entwickeln

Anforderungen: Keine

Inhalte

Was ist Motivation?

Welche sind die Motivationsquellen?

Wieso ist die Bestimmung eines
Ziels sowie die Erkennung der
Nutzen dessen Erreichung so
wichtig?

Modelle der Motivationslehre

Instrumente und Übungen, um
Motivationsstörungen
aufzudecken und umzuwandeln

Übungen und Techniken, um
Motivation und Tatkraft zu
steigern

Grenze der Anwendbarkeit der
Motivationstraining

Schulung

Professionelle Begleitung,
Coaching, Dokumentation mit
Theorie und Übungen.

Individualunterricht: 5 Std.
Gruppenunterricht: 6 Std.

Tageskurs

Ortschaft Emmetten oder nach
Vereinbarung

Kosten

Individualunterricht: CHF 790.-
Gruppenunterricht: auf Anfrage
nach Gruppengrösse

Ich freue mich auf dich

Lara