



SCHWIERIGE BERUFLICHE SITUATIONEN MEISTERN – MÖGLICHKEITEN ZUR SELBSTMOTIVATION UND SELBSTSTEUERUNG

INHALT UND ZIEL:

Sich selbst zu motivieren, auch in beruflich schwierigen Situationen, ist nicht immer leicht. Dabei wünschen wir uns doch, den beruflichen Anforderungen mit Leichtigkeit und Energie zu begegnen. Selbst wenn es manchmal so aussieht, als würden wir Situationen ohnmächtig gegenüberstehen – die Lösung liegt in uns selbst. Selbstmotivation hat viel mit Selbststeuerung, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Je besser wir uns kennen und wahrnehmen, umso besser können wir uns steuern.

Stimmt es also, dass wir einen Großteil der problematischen Situationen selbst schaffen und daher in der Lage sein sollten, sie wieder aufzulösen?

Befassen wir uns mit dieser Behauptung und stellen wir ihr die täglichen Herausforderungen des Berufes gegenüber!

SCHWERPUNKTE:

- Analyse der gegenwärtigen Situation der Teilnehmenden auf freiwilliger Basis
- Ursache und Wirkung – was tut sich in meinem Inneren, was entsteht im Außen?
- Veränderungsmöglichkeiten und Selbstverantwortung – welche Chancen gibt es?
- Kennenlernen wissenschaftlicher Theorien aus der Verhaltensforschung
- Meine Gedanken, meine Macht!

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich selbst und die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen, um beruflichen Herausforderungen gezielter zu begegnen.

METHODE:

- Theorie-Input, Coaching
- Reflexion von Fallbeispielen
- Übungen zur Perspektivenveränderung und Kreativitätsentwicklung
- Diskussion