

Motivation - der innere Schweinehund

Eigentlich wissen wir ganz genau, was wir tun sollten: Endlich mal aufräumen, mehr Sport machen, besser miteinander reden, uns gesund ernähren oder mehr Mut haben.



Inhalte

Ja, eigentlich wissen wir das. Aber wir kennen auch diese innere Stimme in uns. Sie sagt: „Lass das sein!“, „Mach das später!“ oder „Das schaffst du eh nicht!“ Diese Stimme kommt von unserem inneren Schweinehund. In diesem Motivationsvortrag erhalten Sie Tipps und bewährte Taktiken, sich für eigene oder auch vorgegebene Ziele zu motivieren.

- Wo uns unser innerer Schweinehund begegnet
- Selbstreflexion - wie arbeitet „mein“ Schweinehund?
- Grundpfeiler der Motivation
- Ziele „SMART“ formulieren
- Strategien gegen den inneren Schweinehund

Methodik:

- Interaktiver Vortrag mit Bildern und Videoclips
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 30-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

