

Motivation und Arbeitsfreude trotz Druck

Inhalt und Ziele

Sie lernen eigene Motivations- und Kraftquellen zu erkennen, zu aktivieren, zu entwickeln und zu nutzen, um mit Humor den Herausforderungen des Berufsalltags gewachsen zu sein und Ihr Durchhaltevermögen zu stärken.

- Grundlagen der Motivationstheorie erfahren
- Energie- und Motivationsquellen entdecken und nutzen
- Motivation erhalten, Demotivation erkennen und Motivationsblockaden überwinden
- Zeit, Prioritäten, Werte und Lebenseinstellung finden
- Zielmanagement und Selbstmotivation lernen
- Mit Veränderungen, Belastungssituationen, Restriktionen, Frust und Aggression umgehen und Burn-out vorbeugen
- Bewältigungsglaube trotz Druck
- Methoden zum Stressabbau und Stressvermeidung
- Bambus-Strategie: Wege des »Aufblühens« entdecken und integrieren
- Übungen, mit denen Sie Ihre psychische Belastbarkeit stärken
- Entdecken Sie Ihre Quellen der Lebenszufriedenheit
- Persönlich herausfordernde Situationen analysieren, individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, Stolpersteine erkennen und Umsetzungsstrategien in den Arbeitsalltag transferieren

Lernmethode

Theorie-Input, Tests und Auswertungen, Diskussion, Lösungsstrategien aus der Logotherapie (nach Viktor E. Frankl), Mentaltraining, Entspannungs- und Körperübungen

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistentenfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 719
Termin: 29.–30. August 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Mag. Petra Dietrich, BA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at