

Motivation und mentale Stärke

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor des Lebens im Privaten und auf der Arbeit ist die eigene Motivation. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Motivation“ und wie können wir unsere Motivationsfaktoren aktiv einsetzen und dadurch unsere eigene Motivation erhöhen? Eine Mentaltrainerin bzw. ein Mentaltrainer zeigt leicht anwendbare Möglichkeiten, um die Motivation positiv zu beeinflussen. Ein weiteres wichtiges Kernelement ist die Identifikation und ihre Wirkung auf uns und andere. Ganz nach dem Motto: Im Innen schauen, um im Außen zu wirken.

Nutzen:

- Erhöhung der eigenen Motivation durch leicht anwendbare Techniken
- Stärkung der mentalen Resilienz und Achtsamkeit

Ablauf:

- Definition von Resilienz
- Praktische Übungen und Tipps für Achtsamkeit im Alltag, inkl. Entspannungsübungen

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org