

Arbeitszufriedenheit und Motivation



Trainer:

Mag. Heinz Peter Steiner

Gesundungsinitiator – sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer, Atemtherapeut, Entspannungskoach, Mobility Trainer, Rückenschullehrer, Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbildner

Webinar zum Thema „Zufriedenheit ist machbar“ (90 – 120 min)

Die Bausteine **Motivation, Freude und Zufriedenheit** sind wichtige Bestandteile unseres Arbeitsalltages. Unabhängig vom Alter fragen sich viele Menschen, warum es in ihrem Arbeitsalltag so viele Arbeitstage gibt, an denen es ihnen schwerfällt, zur Arbeit zu gehen, sich zu motivieren und sich wirklich gewinnbringend in den Arbeitsprozess mit einzubringen.

In diesem (Grundlagen-) Webinar erfahren sie, welchen Einfluss Unternehmensstrukturen auf diese Bausteine haben, wie sie selber an ihrer Motivation arbeiten können und wie ihnen einfache Anregungen / Tipps aus dem Motivationstraining helfen können, um wieder **mehr Zufriedenheit in ihren Arbeitsalltag** zu bringen.

Inhalte

- Arbeitszufriedenheit (Definition)
- Arbeitszufriedenheit als Ergebnis der „Motivation“
 - Definition, Eingrenzung, Abgrenzung
 - Einflussgrößen (Bedürfnispyramide nach Maslow / Herzbergs-Zwei Faktoren-Modell / Erwartungs-Wert-Theorie nach Vroom)
 - Ansätze für den Arbeitsalltag
- Motivation: praktische Bausteine
 - Freud'sches Eisbergmodell
 - intrinsisch / extrinsisch
 - Kraft der Lebensmotive
 - Wie motiviere ich mich selber
 - Wie halte ich meine Motivation hoch
 - Wie gehe ich mit Misserfolg / Neidern um
 - Wie gehe ich mit Ängsten um
 - Wie bringe ich mehr Spaß in meinen beruflichen Alltag / in mein Leben
 - Wie gehe ich mit Leistungsdruck um
 - Ich bin ein Stresser – Was kann ich dagegen tun
 - Mögliche Intervention: das Reiss-Modell
- Klärung individueller Fragen der Teilnehmenden

Termine: auf Anfrage

Verwendetes Medium: Microsoft Teams