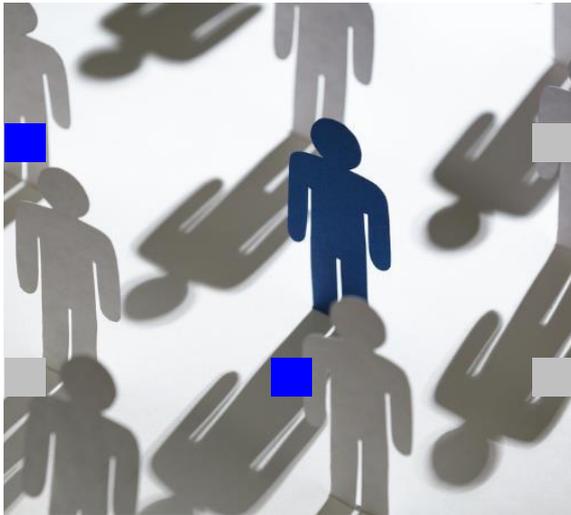


## ■ Eigenmotivation in Zeiten des Wandels: Wie ich mit Veränderungen umgehe



Das Spannungsverhältnis zwischen komplexer werdenden Aufgaben und knappen finanziellen und personellen Ressourcen führt zu vielfältigen Veränderungen von Organisation, Standards und Zuständigkeiten. Durch diese Veränderungen werden eingespielte Aufgaben und Abläufe infrage gestellt und neu geordnet. Die Mitarbeiter/innen müssen sich auf neue berufliche Konstellationen einstellen. Das ist häufig nicht leicht, weil nicht immer alle Erwartungen und Hoffnungen erfüllt werden können. So werden die betrieblichen Rahmenbedingungen manchmal als kontraproduktiv und belastend erlebt. Das hat Auswirkungen auch auf die Eigenmotivation. Doch gerade die Eigenmotivation ist wesentlicher Bestimmungsfaktor beruflicher Zufriedenheit und damit von Lebenszufriedenheit insgesamt.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, auf der Grundlage einer persönlichen Standortbestimmung der wichtigsten Einflussfaktoren für berufliche und beruflich-private Zufriedenheit mit den Teilnehmenden zu erarbeiten, wie sie ganz persönlich die Faktoren, die sie herausfordern, motivieren und Freude bereiten, nutzen und stärken können.

## ■ Inhaltsübersicht

- Was sind wesentliche Faktoren für berufliche und private Arbeits- und Lebenszufriedenheit?
- Was sind die positiven und die negativen Faktoren meiner aktuellen Motivationsbilanz?
- Wie kann ich auf bestehende Negativfaktoren Einfluss nehmen und sie mitgestalten?
- Wie kann ich Positivfaktoren stärken bzw. für mich verstärkt nutzen?
- Wie spreche ich Negativfaktoren gegenüber Vorgesetzten und Kollegen konstruktiv an?
- Wie lerne ich, besser mit Niederlagen und Frustrationen umzugehen?
- Wie formuliere ich positive Ziele, um persönliche Zukunftsfreude zu erhalten?
- Was sind meine Energiequellen für berufliche und beruflich-private Balance?
- Wie stärke ich meine physische und psychische Gesundheit und Energie?
- Wie kann ich mit Druck und Belastungen besser umgehen?
- Wie nutze ich Impulse der positiven Psychologie für mehr Arbeits- und Lebenszufriedenheit?

