

Machen ist wie wollen, nur effektiver

Motivation und ihre Bedeutung

Warum fällt es uns manchmal so schwer, unsere Wünsche in Ziele umzuwandeln und diese auch wirklich anzugehen? Warum kommen wir manchmal nicht ins Handeln? Warum machen wir hingegen manche Dinge wie besessen (Perfektionismus)? Warum stecken gerade Frauen auch eher einmal zurück, wenn es um Selbstverwirklichung und Zielerreichung geht?

In diesem Vortrag nehmen wir die Motivation und ihre Bedeutung für unser Handeln unter die Lupe. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Arten der Motivation und machen uns unsere inneren Antreiber bewusst. Wir sammeln Ressourcen und Tools, die uns dabei helfen können, dranzubleiben und endlich anzufangen.

Inhalte:

- Intrinsische und extrinsische Motivation
- Innere Antreiber
- Ziel hinter dem Ziel
- Prokrastination „Hindernisse erkennen und überwinden“

Referentin:

Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag von zwei Zeitstunden oder nach Absprache.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

60 km ab Wohnort