

Was ist motivations- training?

Motivation ist die Gesamtheit der Gründe für das Streben der Menschen nach Zielen. Viele Menschen haben Probleme, das zu erreichen oder durchzuhalten, was sie sich eigentlich vorgenommen haben.

Im Seminar oder in Einzeltrainings wird herausgearbeitet:

Warum bin ich unmotiviert?

Wann habe ich Probleme, mich aufzuraffen oder durchzuhalten?

Welcher Typ bin ich? Wo liegen meine Stärken und Schwächen?

Welches konkrete Ziel habe ich?

Ist dieses Ziel mit den bisherigen Mitteln zu erreichen?

Was brauche ich, um realistisch mein Ziel zu erreichen?

Welche Grundmotivatoren treiben mich an (z.B. Geld, menschliche Aufmerksamkeit, Schmerzen,...)?

Welche Strategien kann ich entwickeln?

Welche Hilfen kann ich bekommen?

Im Motivationstraining ist besonders wichtig, dass individuell auf den Menschen eingegangen wird. Im Training werden stets die Wünsche der Teilnehmer abgefragt und entsprechende Arbeitsschwerpunkte gesetzt. Ein eigenes Konzept ist unentbehrlich, denn was für den einen gut ist, kann den anderen über-oder unterfordern und sogar demotivieren.

Deshalb wird in Motivationsseminaren immer auch intensiv an der eigenen Person gearbeitet.

Was erwartet den Teilnehmer?

Es gibt Gruppenseminare von maximal 8 Personen, aber auch Einzeltrainings können gebucht werden. Die Gruppenseminare finden üblicherweise abends bzw. am Wochenende statt. Es gibt auch die Möglichkeit, Seminare für Ihre Firma zu buchen.

Einzelseminare können nach Vereinbarung auch zu Hause stattfinden.

Im Vordergrund steht, neue Freude an Herausforderungen zu entwickeln, die eigenen Möglichkeiten zu entdecken und eine eigene Strategie zu erarbeiten. Dabei ist es natürlich auch erforderlich, seine Verhaltensmuster kritisch zu hinterfragen und mögliche Schwachstellen auszuloten. Der gegenseitige Respekt der Teilnehmer ist in den Gruppenseminaren oberstes Gebot. Es werden Möglichkeiten zur Selbstmotivation aufgezeigt und neue Wahrnehmungen erarbeitet und umgesetzt. Taktiken für die Alltagsbewältigung und Lerntechniken werden aufgezeigt und individuell angepasst.

Positives Denken und die Wirkung von Selbstsuggestion wird erprobt.

Entspannungstechniken, physiologische Anregungsmethoden und mentale (Selbst-)Unterstützung runden die Seminare/Trainings ab.

Da immer auch Körper-Übungen (im Rahmen der gesundheitlichen Möglichkeiten der Teilnehmer) stattfinden, sind für das Training bequeme Kleidung und dicke Socken vorteilhaft.