

# Workshop Motivation, Zielsetzung & Selbstführung



- ✓ Sich selbst motivieren
- ✓ Erfolgreich Ziele setzen
- ✓ Leistung steigern

---

👥 Auszubildende, Führungskräfte, Quereinsteigende,  
Mitarbeitende

💬 Motivation

🕒 Ganzer Tag

📅 Präsenz

📅 Workshop

---

"Wie motiviere ich mich selbst?", "Wie erreiche ich meine Ziele?" Diese Fragen spielen eine immer größere Rolle.

Dieser Workshop hilft dabei, die eigene Motivation zu steigern, die gesetzten Ziele zu erreichen und die persönliche Effektivität und Leistung durch Selbstführung zu steigern.

## Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Motivation
- ✓ Selbstreflexion und Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 Stunden**.

## Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

