

# Organisation und Kommunikation

**Kursnummer: OK6013**

## Selbstmanagement und Motivation

### Kompetenzen und Lernziele

Für beruflichen Erfolg und persönliche Zufriedenheit ist die Kenntnis eigener Motive unabdingbar. Sie lernen Ihre Motive besser zu verstehen und auf Ihren Alltag anzuwenden. Sie üben, sich selbst zu führen, zu strukturieren und zu motivieren. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema Resilienz und einer angemessenen Balance zwischen Leistungsdruck und Erholungsphasen.

### Inhalte

Motivation – Was ist das? | Motivationsmythen | Eigene Motivatoren erkennen | Selbstmotivation – Tipps und Übungen | Stress und Umgang mit Stress | Zeitmanagement – Ist-Zustand, Soll-Zustand, Tools | Was kommt nach dem Zeitmanagement? | Transferieren des Erlernten in den Alltag

### Teilnehmerkreis

- Vorstände
- Geschäftsführer
- Unternehmer

### Lernmethoden

- Vorträge
- Praxisbeispiele
- Erfahrungsaustausch
- Coaching

**Dauer** 2,5 Tage  
**Preis<sup>1)</sup>** 3.420 EUR

**Teilnehmerzahl** 4-8  
**Niveau** Profi

#### Voraussetzung

- Führungskraft

#### Abschluss

- Teilnahmebestätigung

#### Kurs ist alternativ

- Inhouse buchbar
- für das Wochenende buchbar
- als E-Learningkurs buchbar

#### Kurs beinhaltet

- Handout
- Technische Materialien

<sup>1)</sup> Preise zzgl. USt