

# Was begeistert – was beflügelt?!

## Sich selbst und andere motivieren

### Bildungsurlaub

Wie schön ist das Leben, wenn wir uns im Zustand der Begeisterung befinden und unsere Ziele hochmotiviert verfolgen! Dann haben wir Spaß an dem, was wir tun, die Arbeit geht uns leicht von der Hand und führt meist zu guten Ergebnissen. In anderen Phasen erledigen wir unsere Tätigkeiten nur lustlos, benötigen viel Energie, um uns dazu aufzuraffen, schieben die Arbeit lange vor uns her und die Ergebnisse sind oftmals unbefriedigend.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse helfen, die Entstehung dieser Motivationslagen zu verstehen und daraus Einsichten zu gewinnen, die im beruflichen Alltag nützlich sind. Während dieses Bildungsurlaubs unternehmen wir gleichsam einen Spaziergang durch verschiedene Funktionsräume des Gehirns. Wir lernen die am Motivationsgeschehen beteiligten Systeme und ihr Zusammenspiel kennen. Dabei entwickeln wir Ideen, wie wir die bisherigen Erfahrungen und die neu gewonnenen Einsichten ganz praktisch für die Selbstmotivierung und die Motivierung anderer in beruflichen Situationen einsetzen können.

#### Seminarziele:

- Sie nutzen neue Erkenntnisse aus Neurobiologie und Motivationsforschung für Ihre Selbstmotivation
- Sie gewinnen Einstellungen und entwickeln Verhaltensweisen, die Sie dabei unterstützen, Motivation zu erzeugen und aufrecht zu erhalten
- Sie werden sich Ihrer eigenen Motive und der mit ihnen verbundenen Kraft noch mehr bewusst
- Sie erfahren, wie Sie andere Menschen in ihrer eigenen Motivation unterstützen können
- Sie erkennen Ihren Weg, erfolgreich ins Handeln zu kommen
- Sie bekommen neue Impulse zum Umgang mit der Neigung zum Aufschieben bei sich und anderen
- Sie kreieren ein Sie beflügelndes Motto zur Aufrechterhaltung Ihrer Motivation
- Sie lernen, wie Sie mit Körperwahrnehmung und -haltung Ihre Motivation unterstützen
- Sie entwickeln konkrete Pläne zur Umsetzung von Selbst- und Fremdmotivierung im beruflichen Alltag
- Sie erweitern Ihre Handlungsfähigkeit und stärken Ihre Selbstmanagementkompetenz

<b>Seminar Nr.:</b>	881323
<b>Termin:</b>	12.03. – 17.03.2023 Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Boltenhagen
<b>Preise:</b>	815,00,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt 915,00,- € für Einrichtungen/ Firmen  Inklusive Kurtaxe

**Dozentin: Monika Leitze-Fink**

Monika Leitze-Fink (Jhrg. 1954), Dipl. Ökotrophologin, Bildungsreferentin, Trainerin und Coach. Ausbildungen u.a. als NLP-Master und NLP-Trainerin (DVNLP), als Business Coach und Integrativer Coach. Sie ist seit 1980 in der Erwachsenenbildung tätig und unterstützt Einzelne und Gruppen bei der beruflichen und persönlichen Neuorientierung, beim Erreichen eigener Ziele und beim Gewinnen von (noch) mehr Lebensqualität. Ihr Motto: „Lösungen lauern überall“.

Teilnehmer\*innenzahl: 10 – 14

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin  
Monika Leitze-Fink

## Seminarinhalte

- Individuelles Erleben des motivierten Zustands
- Erfahrungen mit Selbstmotivierung und der Motivierung anderer
- Neurobiologische Grundlagen der Motivierung: Zusammenspiel von bewussten und unbewussten Prozessen
- Vier Funktionssysteme des Gehirns
- Der Weg vom Vorsatz (Absicht) zum konkreten Handeln
- Handeln oder abwarten? Charakteristika, Vor- und Nachteile von Handlungsorientierung und Lageorientierung
- Was uns im Leben antreibt: Die Rolle von Bedürfnissen und Motiven
- Die vier Motivgruppen nach J. Kuhl
- Motive in verschiedenen Funktionssystemen umsetzen
- Sich selbst und andere im bevorzugten Motiv ansprechen
- Motivation durch Selbstregulierung statt Selbstkontrolle
- Umgang mit Motivationsblockaden; Wege aus der „Aufschieberitis“
- Embodiment: Wie Motivation entsteht, wenn Körper und Psyche zusammenwirken
- Entwickeln eines Mottos zur Unterstützung der eigenen Motivation
- Zusammenfassung: Vielfältige Möglichkeiten, sich und andere zu motivieren
- Entwickeln von konkreten Plänen für den beruflichen und privaten Alltag

## Methoden

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Übungen und Methoden aus dem NLP, dem lösungsfo-kussierten Coaching, dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) und den Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI).

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Hotel *Seeschlösschen* ([www.ostseeperlen.de](http://www.ostseeperlen.de)) statt. Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Ostseeheilbades Boltenhagen. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten

Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer im Seminarhaus sind mit Dusche/WC ausgestattet. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag beträgt 10,00 € pro Nacht. Sie werden im Haus voll versorgt.

## Anreise

**Mit dem Pkw:** Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.



**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.