

Kursausschreibung

Freitag, 1. März 2024, 9h00 - 17h00

Motivation – sich und andere anspornen

Anlass

Was treibt uns im Leben an? In diesem Workshop befassen wir uns sowohl mit der eigenen Motivation als auch mit den Möglichkeiten und Grenzen bei der Motivation von anderen Personen. Erfahren Sie ausserdem, welche Rolle unsere Motivationskompetenz bei der Zielsetzung, bzw. für eine erfolgreiche Zielerreichung spielt und wie diese gestärkt werden kann.

Inhalt / Ziele

Die Teilnehmenden ...

- erhalten einen Einblick in unterstützende theoretische Ansätze
- lernen Motivationsformen und Motivationstechniken kennen
- erfahren, welche Wirkung eine optimistische Grundeinstellung auf die Motivation hat
- befassen sich mit dem Thema Selbstmanagement und trainieren dieses anhand von praktischen Übungen
- reflektieren, wie der Transfer im (Berufs-)Alltag gelingt

Kursleitung

Daniela Alagna, Dipl. Coach SCA und Betriebliche Mentorin mit eidg. FA
Erfahren Sie mehr unter: www.ideacoaching.ch

Kursort

Hotel Olten, Bahnhofstrasse 5, 4600 Olten, 062 287 32 32

Adressatenkreis

Interessierte Personen, die sich gerne mit der eigenen Motivationskompetenz auseinandersetzen wollen und / oder mehr darüber erfahren möchten, wie es gelingt andere Personen im privaten oder beruflichen Umfeld zu motivieren.

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
- SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 640.–
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 2. Februar 2024 über die Webseite www.formation-arc.ch