

ABLAUF UND FAKTEN



Was ist Erfolg?

- Persönliche Arbeits- und Erfolgstechniken

Leistungsmaximierung

- Positives Denken und Handeln
- Drei Positiv-Regeln, die Sie immer im Auge haben sollten:
- Zielsetzung/Zielerreichung

Motivation

- Der Motivationsprozess
- Möglichkeiten und Grenzen der Eigen- und Fremdmotivation
- Maslows Bedürfnis-Pyramide
- Motivationsformen

Motivationsmöglichkeiten

- Möglichkeiten der Selbstmotivation
- Motivierend auf andere einwirken
- Zeitfallen

Das Phänomen Stress

Die Ebenen der Stressreaktion

- Stressanalyse
- Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms
- Weniger Stress durch richtiges Zeitmanagement