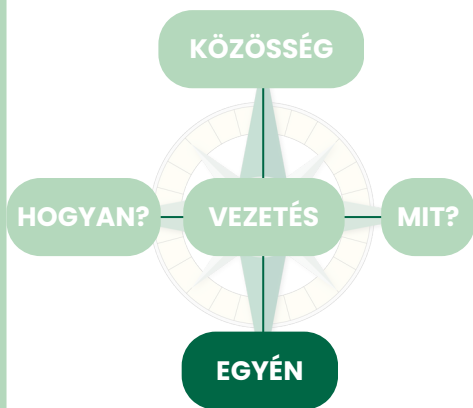
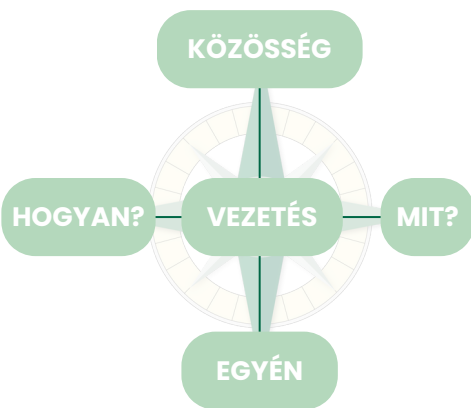


KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

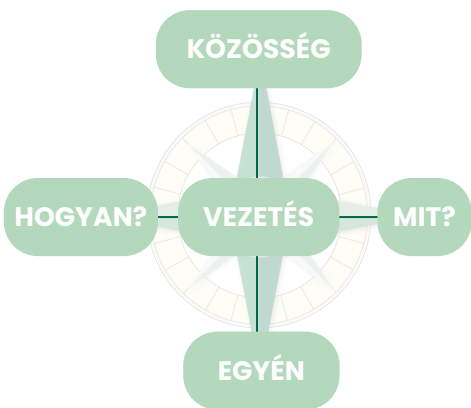
MUNKASZERVEZET



MUNKATÁRSI KOMPETENCIÁK



VEZETÉSI TERÜLETEK



BEMENETI PONTOK

A tréninghez nincs kifejezetten kötelező bemeneti pont.

KINEK

- Ajánlott annak, aki szeretné jobban érteni a motiváció fogalmát és működését.
- Ajánlott annak, aki szeretné növelni belső motivációját a munkájában és a magánéletében.
- Aki olyan eszközöket keres, amely segít kitartani a céljai mellett.
- Vezetőknek és HR szakembereknek, akik szeretnék támogatni a csapatuk motivációját.

MIÉRT LÉTEZIK A TRÉNING?

A motiváció kulcsfontosságú a sikerhez, legyen szó munkáról, tanulásról vagy személyes célokról. A folyamatos kihívások, a stressz és a monotonitás azonban könnyen alááshatja lelkesedésünket. Ez a tréning segít abban, hogy újra felfedezd, mi inspirál, és hogyan tudod fenntartani a motivációd hosszú távon.

FEJLESZTÉSI HELYZET

- Ha vezetőként, HR szakemberként úgy látod, hogy a munkatársak elvesztették lelkesedésüket és szeretnél segíteni nekik.
- Fátsultság, stressz vagy érzelmi kimerültség uralkodik el rajtad, a háttérben állhat a motiváció hiánya.
- Szintén a motiváció hiányára utal, ha nehezen beszedsz rá magad a feladataid elvégzésére vagy gyorsan elveszíted az érdeklődésedet.

CÉLOK

- Cél, hogy segítsen jobban megérteni a motiváció pszichológiáját és működését.
- Konkrét technikákat ad a belső és külső motiváció fenntartására.
- Segít a résztvevőknek abban, hogy új lendületet kapjanak a céljaik eléréséhez.



KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

ÉRVEK

- A motiváció tudatosan fejleszthető – nem adottság, hanem elsajátítható készség.
- Közvetlen hatással van a teljesítményre és a jóllétre.
- Ha motiváltak vagyunk, az a környezetünkre is inspirálóan hat!

IDŐKERET

2-3 nap

TARTALOM

- Motivációs elméletek
- Motiváció típusai
- Külső-belső motiváció fogalma
- Személyes erőforrások feltérképezése
- Hatékony önmotivációs technikák

EREDMÉNYEK

- A résztvevők közelebb kerülnek a saját belső motivációjukhoz és céljaik, szükségleteik megértéséhez.
- Olyan technikákat tanulhatnak, amelyekkel eredményesen tudják motiválni saját magukat és társaikat is.

KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK

- Önismeret
- Reziliencia erősítése
- Kiégés megelőzése
- A Vezető, mint motivátor: eszköztár, módszerek, gyakorlatok

