



MIT ELAN ZUM ERFOLG



Was ist Erfolg? Erfolg ist, gesteckte Ziele zu erreichen.
Wer ohne Ziele lebt, kann nicht erfolgreich sein, denn er weiß nicht, ob er einen Erfolg für sich verbuchen kann!

Was zeichnet erfolgreiche Menschen aus?

- Sie haben Mut etwas Neues auszuprobieren.
- Sie setzen sich Ziele.
- Sie lieben ihre Aufgaben und erfüllen diese mit Leidenschaft.
- Sie lieben sich selbst und andere Menschen.
- Sie sehen Probleme als Chancen.
- Sie halten sich nicht lange an Misserfolgen fest.
- Sie nutzen Misserfolge für die persönliche Weiterentwicklung.
- Sie tragen Verantwortung für ihr Handeln.
- Sie glauben an sich und an ihren Erfolg.
- Sie können ihren Erfolg genießen.
- Sie sind flexibel.
- Sie haben Visionen.
- Sie gestalten ihr Leben aktiv.

Wer bestimmt, was Erfolg ist?

Jeder bestimmt für sich, was Erfolg ist und wann er erfolgreich ist. Für den einen ist Erfolg, eine Hochsee-Yacht zu besitzen und einen exklusiven Wagen zu fahren. Der andere versteht unter Erfolg, eine Familie mit vielen Kindern zu haben. Sie verstehen unter Erfolg vielleicht, einen tollen Job zu haben, der Sie ausfüllt, eine Familie, mit der Sie glücklich und zufrieden sind. Jeder Mensch definiert Erfolg individuell. Oft haben Menschen sich mit der eigenen Definition über Erfolg noch gar nicht beschäftigt, da sie überlieferte Informationen als ihre eigenen Vorstellungen ansehen. Es ist bequem, sich nicht mit den eigenen Wünschen auseinandersetzen zu müssen, doch ein glückliches Leben kann so nicht erwartet werden.

Überprüfen Sie, ob Ihre Vorstellungen über Erfolg wirklich Ihre eigenen Vorstellungen sind.



gérard
workshops & seminare
www.workshops-seminare.de



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