



E-Learning

# Motivation in turbulenten Zeiten

Pandemie, Lockdown, Krieg und jetzt auch noch Klima – es sind wirklich keine einfachen Zeiten! Kein Wunder, dass viele sich nur noch kraftlos von Wochenende zu Wochenende hangeln: Die Arbeit fällt schwer und die Freizeit verdirbt man sich mit dem Konsum schlechter Nachrichten. Dieses Training ist all jenen gewidmet, die gerade in einem Motivationsloch stecken und Tipps und Strategien suchen, um daran etwas zu ändern.

Teilnehmer:innenkreis:

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter:innen, die ihre Motivation in Krisenzeiten steigern möchten

Lerdauer: **ca. 0,5 Stunden**

Sprachen:  

## Lernziele

- ✓ Wie Sie trotz des Chaos in der Welt die nötige Motivation für den (Arbeits-) Alltag aufbauen.
- ✓ Warum gesunder Abstand zu negativen Nachrichten wichtig ist.
- ✓ Mit welchen Übungen Sie wieder in Bewegung kommen und was wirklich hilft, um in die innere Ruhe zu finden.

## Inhalte

Ziele statt Aufgaben

Let that shit go

Schluss mit Stillstand

Be more like Buddha



**Infos im Web**

[www.haufe-akademie.de/el](http://www.haufe-akademie.de/el)



**Lassen Sie sich beraten**

Tel. +49 761 595339-10 • [digitales-lernen@haufe-akademie.de](mailto:digitales-lernen@haufe-akademie.de)