

# Motivation II – Techniken zur täglichen Stressbewältigung im Team

**Wie Sie mit Engagement und positiver Stimmung sich selbst und andere im Team motivieren**

**Zielgruppe:**

B-2 Manager  
Bankstellenleiter  
Experte professional  
Gruppenleiter  
RB-1 Manager / SGF Leiter  
Sachbearbeiter professional

**Ziele:**

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Rahmenbedingungen Menschen brauchen um tägliche Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und trotz der Hektik des Arbeitsalltags gesund zu bleiben. Wie gelingt es eine positive Stimmung im Team auch unter schwierigen Bedingungen zu erhalten? Was tun, wenn Kollegen /Innen schlechte Laune verbreiten? Wie gehe ich mit Personen um die Schwierigkeiten mit Veränderung haben?

An Hand von konkreten Fallbeispielen diskutieren wir Chancen und Möglichkeiten wie erfolgreiche Teamarbeit gelingen kann....

**Inhalte:**

- Welche Rahmenbedingungen fördern Arbeitsmotivation und gute Stimmung
- Wie motivierte Teams erfolgreich arbeiten
- Mit Biofeedback Gelassenheit in schwierigen Momenten trainieren
- Methoden zur Selbstmotivation und Energiesteigerung im Team

**Methoden:**

- Impulsreferate
- Teamübungen und Erfahrungsaustausch
- Biofeedbackmessungen und Entspannungstechniken
- Rollenspiele
- Teamübungen

**Referentin:**

Dr. Brigitte Bösenkopf, Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie  
Psychologin, Mediatorin, Wirtschaftstrainerin und Biofeedbackexpertin

**Dauer:**

2 Tage, 09:30 – 16:00 Uhr (Nächtigung ist unbedingt erforderlich!)