

Entdecken Sie heute, wie Sie Ihre Motivation aktivieren und Ihr Wohlbefinden bei der Arbeit steigern können!

Ich bin davon überzeugt, dass Arbeit erfüllend ist, wenn Menschen das tun, was sie gut können und was ihnen Freude macht. Deshalb ist es die Mission von GO FOR IMPACT COACHING, Ihre Motivation zu stimulieren und Ihr Potenzial freizulegen. Unsere maßgeschneiderten Coaching-Methoden steigern Ihre Leistung und aktivieren wertvolle Ressourcen für Ihre Arbeit.

Woher kommt Ihre Motivation? Können Sie sie wirklich selbst aktivieren?

Stellen Sie sich vor, Sie tun etwas, was Sie gut können und was sie gerne machen: Sie erleben sofort eine doppelte Freude: Sie freuen sich, das zu tun **und** Sie sind erfolgreich dabei. So weit, so einfach.

Wie wirkt sich das auf Ihre Motivation aus?

Zusammengefasst: Ihr Gehirn schüttet augenblicklich "Glückshormone" wie Dopamin, Serotonin und/oder Endorphine aus. Sie fühlen sich wunderbar, weil Sie Energie aus dem, was Sie tun, schöpfen!

Das macht auch Ihr Gehirn glücklich - es ist bereit, die Handlung, die ihm so sehr belohnt hat, so bald wie möglich zu wiederholen. Das ist die Quelle Ihrer Motivation.

Klingt wie ein Wunder? es ist Biologie :-)

Ihre eigene Energiequelle, Ihre persönliche „Tankstellen“

Die Dinge, in denen Sie gut sind und die Sie gerne tun, sind wie Ihre eigenen "Tankstellen": Jedes Mal, wenn Sie sie tun, erhalten Sie mehr Energie (Freude, Glück, Zufriedenheit, usw.), als Sie in die Ausführung dieser Dinge investieren. Wenn Sie sie wiederholen, erhöhen Sie diese Energie.

Wenn Sie diese "Tankstellen" in Ihrem Wochenplan geschickt einteilen, erleben Sie ein konstantes Motivationsniveau und verabschieden sich von schlechter Laune und Müdigkeit.

Im Durchschnitt acht Motivationsauslöser kennen Sie Ihre? Ich kann Ihnen helfen, sie zu identifizieren und ein Leben voller Energie, Motivation und Freude zu führen.

Welche Art von Motivationsauslöser haben Menschen?

Die gute Nachricht ist, dass es sich dabei hauptsächlich um Dinge handelt, die Sie bei der Arbeit tun können! Zum Beispiel, Ihre eigene Art, mit Menschen in Kontakt zu treten, Ihre Art, Ideen, Gedanken und Probleme zu sortieren, Ihre Art, Probleme zu lösen, Ihre Art zu kommunizieren, Ihre Art, Dinge zu organisieren, ... es gibt Hunderte davon und Ihre Kombination von Motivationsauslöser ist so einzigartig wie Sie selbst. Wenn Sie sie einmal kennen, kennen Sie sich selbst so gut, dass Sie instinktiv Ihre Zeit neu organisieren

und Ihre eigenen "Tankstellen" in Ihrer Woche einzuteilen. Dann haben Sie genug Energie und Motivation, um Dinge zu tun, die Ihnen weniger Spaß machen oder mehr Anstrengung erfordern.

Zu gut, um wahr zu sein?

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail und ich sage Ihnen, wie Sie Ihre eigenen "Tankstellen" identifizieren können.

Hélène Cuenod MA
Gründerin von GO FOR IMPACT COACHING

