

Motivation im Job – Energiequellen erkennen und nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q324 DL

Nutzen und Ziele

Was treibt uns an – auch an herausfordernden Tagen? Wie bleiben wir engagiert, ohne uns zu überfordern? Und wie kann Motivation im Team gefördert werden? In diesem Seminar geht es um die Kraftquellen, die unseren beruflichen Alltag tragen – individuell wie im Miteinander.

Sie setzen sich mit den psychologischen Grundlagen von Motivation auseinander, entdecken Ihre persönlichen Energiequellen und entwickeln Strategien, um Motivation auch unter schwierigen Rahmenbedingungen zu stärken – bei sich selbst und im Team. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden, praxisnahe Übungen und die gemeinsame Reflexion helfen dabei, neue Perspektiven und alltagstaugliche Ansätze zu entwickeln.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen, was Motivation aus psychologischer Sicht ausmacht und was sie beeinflusst,
 - identifizieren individuelle Energiequellen im beruflichen Alltag,
 - reflektieren motivierende und demotivierende Faktoren im Team und im eigenen Umfeld
 - entwickeln Strategien zur Stärkung der Selbstmotivation und der Motivation im Miteinander
 - übertragen Erkenntnisse in den Arbeitsalltag und stärken ihre Handlungsfähigkeit
-
- Was uns antreibt – Motivation verstehen
 - Energiequellen im Arbeitsalltag
 - Motivation im Team und Miteinander
 - Motivation stärken – Strategien für den Alltag
 - Transfer & Reflexion

Motivation im Job – Energiequellen erkennen und nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q324 DL

Zielgruppe	Beschäftigte, die ihre eigene Motivation reflektieren und neue Impulse für mehr Energie und Engagement im Berufsalltag gewinnen möchten – für sich selbst und im Team. Das Seminar eignet sich für Mitarbeitende und Führungskräfte gleichermaßen, die ihren Arbeitsalltag motivierender und ressourcenschonender gestalten wollen.
Termin	17.09.2026
Plattform	Zoom
Dozent*innen	
Teilnahmegebühr	275,00 EUR
Seminarzeiten	Donnerstag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden. Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).