

11. Nov. 2015

Modul: Motivation, Lust und Frust

11. Nov. 2015	Motivation, Lust und Frust		Entwurfssfassung: R. Burtscher
------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------

Leitfragen	<ol style="list-style-type: none">1. Was motiviert mich bei der Arbeit und beim Erreichen persönlicher Ziele? Was hindert mich, meine Ziele zu erreichen?2. Wie gehe ich mit mir selbst um (Wie ist mein Selbstwertgefühl?)
Lernziele / Kompetenzen	<p>Selbstkompetenz: Die Lernenden reflektieren ihre eigene Motivation in unterschiedlichen Lebensbereichen. Sie wissen um die Bedeutung der Selbstwirksamkeit für das Selbstwertgefühl.</p> <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden können eigene Stärken und Schwächen benennen. Sie akzeptieren Fehler und üben einen positiven Umgang mit dem „inneren Schweinehund“ (keine Abwertung von sich als Person – Ambiguitätstoleranz wird gestärkt).</p> <p>Fachkompetenz: 1. Die Lernenden können innere und äußere Motivationsfaktoren benennen.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Sie kennen Tricks, wie man die eigene Motivation steigern kann.3. Sie wissen um den Zusammenhang von Motivation und Emotion.
Inhaltliche Schwerpunkte	<p>Intrinsische-extrinsische Motivation</p> <p>Selbstwertgefühl – positive Sätze über sich selbst</p> <p>Arbeitsplatzanalyse: Was motiviert / frustriert bei der Arbeit?</p> <p>Innere Schweinehund</p> <p>Fehler / Fehlertoleranz – Sei gut zu dir selbst!</p>
Didaktische-methodische Hinweise	siehe Beiblatt