

1. Einstieg – Rückblick – Wiederholung – Tagesplan vorstellen

Begrüßungsrunde, kurze Einführung
Film zeigen vom letzten Mal, Zusammenfassung lesen / durchgehen

2. Themenschwerpunkt: Motivation, Lust und Frust

Esel-Beispiel: Was bewegt den Esel? Intrinsic und extrinsic Motivation
Bildgestaltung am Flipchart

Beschreibung innere und äußere Motivationsfaktoren
Arbeitsblatt 1 – Zuordnung der Motive
Einzelarbeit und Gespräch in der Großgruppe

Zusammenhang von Motivation und Gefühlen erklären

2 Tischgruppen zum Thema Motivation und **Arbeitszufriedenheit**

Tischgruppe A: Was motiviert mich bei der Arbeit
Tischgruppe B: Was frustriert (demotiviert) bei der Arbeit
zuerst freie Assoziation/Sammlung von Ideen am Tisch, Notizen auf Flipchartpapier
danach/ergänzend Karten (grün/rot) zum Thema Arbeitszufriedenheit einsetzen
(in Orientierung an: Neuberger & Allerbeck: Befragungsbogen Arbeitszufriedenheit, Online:
<http://zis.gesis.org/ZisApplication/>)

Pause

3. Präsentation der Ergebnisse zum Thema Arbeitszufriedenheit und Motivation

Präsentation vor der Großgruppe
und Diskussion
Was können wir bei den frustrierenden Bedingungen verändern?
gemeinsam Ideen suchen

4. Rollenspiel: innerer Schweinehund

Was ist der innere Schweinehund? (kleines Rollenspiel von Reinhard)
Arbeitsblatt: Der innere Schweinehund
Weitere Beispiele zum inneren Schweinehund sammeln

Bedeutung des Selbstwerts / Selbstwertgefühls

(Fragebogen erproben: abgewandelt Version
nach Rosenberg Self-Esteem-Skala - RSES, Rosenberg)

Mutmach-Sätze: Arbeitsblatt
Merksätze auswählen – wichtige Sätze, die positiv sind/die mir gut tun!

5. Zusammenfassung des Tages

Gemeinsam: Zusammenfassung erstellen (als Wiederholung) und Abschlussfilm