

## PRAXISAUFGABE MENTORING BEISPIEL

### ONLINE VERFÜGBAR IM INSPIRER MENTORSHIP SPACE

**Anleitung:** Diese Übung ist nur ein Vorschlag für eine mögliche Mentoring-Sitzung. Wenn sie für Ihre Situation oder Ihre Ziele nicht geeignet ist, können Sie die Aufgabe gerne so abändern, dass sie Ihren Bedürfnissen als Mentor entspricht.

<b>Titel der Aufgabe</b>	Stärkung der Selbstmotivation
<b>Hauptkategorie</b>	Soft Skills
<b>Unterkategorie</b>	Diversität und Inklusion
<b>Stichwörter</b>	Entschlossenheit, Fokus, Zielorientierung, Selbstmotivation, kreativ, positiv, visuell, persönliche Entwicklung, Selbstfürsorge
Entwicklungsbereich	Die Selbstmotivation ist ein innerer Motor, der uns Leistung gibt und uns ermöglicht, Aufgaben und Pflichten effizient zu erfüllen. Es handelt sich dabei um die Einstellung und einer Reihe an Werten, die uns ohne einen Druck von oben antreiben etwas zu erreichen.
Aufgabe im Überblick	Annehmen einer positiven und konstruktiven Einstellung, die die Arbeit erleichtert; Förderung von gesundem Selbstbewusstsein und gesunder Entschlossenheit
Entwicklung und Anwendung von Fertigkeiten	Fähigkeit sich eigene Fehler einzugestehen und nicht auf andere abzuwälzen; Klare Zielorientierung; Fokussierung; Probleme als Herausforderung ansehen; Kontinuierliche Bewertung der Leistung und Aufdecken von Verbesserungsmöglichkeiten; rine klare Vision haben.
Erweiterung und Anwendung von Kenntnissen	Förderung von Kommunikationsfähigkeiten; Verbesserung der eigenen Belastbarkeit; Strategien zur Konfliktlösung; Starke und vertrauensvolle Partnerschaften
<b>Aufgabenbeschreibung</b>	Die Aufgabe für beide Arbeitnehmer ist gleich: Erstellung eines Vision Boards - Es sollte Arbeitsziele beinhalten, was die Zielorientierung fördert. Visuelle Stimulationen sind sehr effektiv und unmöglich zu ignorieren. Die Aufgabe der Zweiergruppe (vorzugsweise unterschiedlicher Generationen) ist, kleine Aufgaben zu vergeben, die den jeweils anderen dazu veranlassen, die Komfortzone ein wenig zu verlassen. Es erfordert ein gutes Einfühlungsvermögen sich in eine andere Person (Kollege) hineinzusetzen. Es fördert Selbstmotivation und generationenübergreifende Beziehungen und schafft eine unterhaltsame und kreative Atmosphäre.
Materialien	Motivations-Board
Zeitempfehlung	Langfristige Aktivität (mindestens ein paar Monate)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

