

# Challenge

## Forum-Dinner

10. November 2011  
Villars-sur-Glâne (Freiburg)



**Romain Ducret**  
Ausbildner, Coach  
und Mentaltrainer

## Motivation ... driving us forward!

### Können wir einen Einfluss auf unseren Motivationszustand haben?

In jeder Lebenslage, im Beruf, im Sport oder im Privatleben, gilt Motivation als entscheidender Erfolgsfaktor.

Wenn wir motiviert sind, ist unser Verhalten dynamischer, engagierter und beharrlicher. Können wir einen Einfluss auf unseren Motivationszustand haben?

**Ja ... Wir können wesentlich Einfluss nehmen auf unsere Motivation.** Leider nutzen die meisten Menschen diese Gelegenheit nicht optimal. Wir haben aber die Möglichkeit, diese Fähigkeit zur Selbstmotivation weiterzuentwickeln. Die Fähigkeit, uns selber zu motivieren, verändert den Lauf unseres Lebens/Daseins. Ein bekanntes Sprichwort lautet denn auch: «Der Wille versetzt Berge!» Warten wir also nicht länger und reisen gemeinsam bis an die Spitze!

### Warum an diesem Forum teilnehmen?

Im Gegensatz zu einer einfachen Konferenz ist dieses Dinner-Forum ein **neuartiger, bereichernder Anlass mit interaktivem, interdisziplinärem Ansatz.** Mit Romain Ducret, einem professionellen Ausbildner, Coach und Mentaltrainer, der auch selber viel Erfahrung mit sportlichen Herausforderungen hat (14x «La Patrouille des glaciers»), entdecken Sie «konkrete Werkzeuge», die einen positiven Einfluss auf die Motivation haben... unseren Lebensmotor! Sie werden die Gelegenheit haben, in Kontakt mit 5 (Ex-)Spitzensportlern zu kommen, aus deren Erfahrungen einen Nutzen zu ziehen und Vergleiche zwischen Sport, Arbeitsleben und Privatleben anzustellen.

Das Dinner-Forum wird mit einer Philosophie organisiert, bei der Qualität im Zentrum steht, und es bietet auch eine Plattform für Kontakte.

### Welches sind die Zielgruppen?

Dieses Dinner-Forum richtet sich an interne und externe Personen aus dem Umfeld von Unternehmen. **Ihre Mitarbeitenden und/oder Kunden** werden es schätzen, eine solche Chance zu erhalten. Indem Sie die Motivation Ihrer Mitarbeiter optimieren und Ihre Kunden binden, sichert dies für Ihr Unternehmen einen guten Return on Investment. **Jede Person, welche an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung interessiert ist,** ist ebenfalls willkommen.

Mit der Teilnahme von:

### Programm

Ab 12.45 Uhr Anmeldung, Welcome-Drink

Serge C. Ducret

13.15–13.25 Begrüssung

13.25–13.35 Vorstellen der Referenten

Romain Ducret mit Persönlichkeit aus der Sportwelt

13.35–14.05 Was ist Motivation und Selbstmotivation?

14.05–14.35 Welchen Einfluss hat Motivation?

14.35–15.05 Welche Arten von Motivation gibt es und welche Auswirkungen haben sie?

15.05–15.25 Pause

Romain Ducret mit Persönlichkeit aus der Sportwelt

15.25–15.45 Wo liegen die Gemeinsamkeiten von Sport, Arbeitswelt und Privatleben?

15.45–16.05 Wie hoch ist der Selbstbestimmungsgrad?

16.05–16.30 Wie können wir uns konkret selber motivieren?

16.30–16.40 Welches sind die anderen Vorteile der Selbstmotivation?

Serge C. Ducret

16.40–17.05 Fragen/Antworten

17.05–17.15 Abschluss des Forums

Ab 17.15 Uhr Abendessen im Restaurant Buddha Loft / Guide Gault & Millau: 13 Punkte (2010)

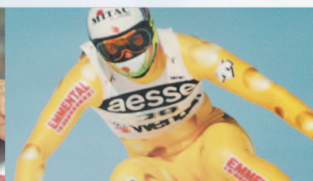
NB: Leichte Änderungen bleiben vorbehalten.



**Cédric Botter**  
Stürmer  
HC FR-Gotteron



**Urs Kolly**  
Paralympischer Gewinner  
Leichtathletik (1992–2008)



**Dr. Urs Lehmann**  
Weltmeister 1993  
Präsident Swiss-Ski



**Gary Sheehan**  
Head Coach  
HC La Chaux-de-Fonds



**Florent Troillet**  
Ski-Alpinismus  
Weltmeister