

**MTD TRAINING**

# **PERSONAL CONFIDENCE & MOTIVATION**



**LAD E KOSTENLOSE STUDIENBÜCHER AUF  
STUDENTENSUPPORT.DE**

---

MTD Training

---

# Personal Confidence & Motivation

---

---

Personal Confidence & Motivation  
© 2010 MTD Training & Ventus Publishing ApS  
ISBN 978-87-7681-665-0

# Contents

<b>Preface</b>	<b>8</b>
<b>1. Introduction</b>	<b>10</b>
1.1 Personal Confidence and Motivation in the Business World	10
1.2 Personal Confidence	10
1.3 Personal Motivation	11
1.4 Defining Confidence	12
1.5 Defining Motivation	12
1.6 An Overview of this Ebook	12
<b>2. Theories Regarding Personal Confidence</b>	<b>13</b>
2.1 Introduction	13
2.2 Self-Confidence	14
2.3 Self-Esteem	14
2.4 Self-Efficacy	15
2.4.1 Sources of Self-Efficacy	15
2.4.2 How Self-Efficacy Affects Functioning	17
<b>3. Theories Regarding Motivation</b>	<b>20</b>
3.1 Introduction	20
3.2 Herzberg's Motivational Theory	20
3.3 Vroom's Expectancy Theory	22

Please click the advert

© 2010 KPMG AG Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, eine Konzerngesellschaft der KPMG Europe LLP und Mitglied des KPMG-Netzwerks unabhängiger Mitgliedsfirmen, die KPMG International Cooperative („KPMG International“), einer juristischen Person schweizerischen Rechts, angeschlossen sind. Alle Rechte vorbehalten. KPMG und das KPMG-Logo sind eingetragene Markenzeichen von KPMG International. Printed in Germany.

**Wir suchen Mitarbeiter, die sich nicht über die flachen Witze vom Chef freuen. Sondern über die flachen Hierarchien.**



Fairness und Respekt sind unsere Lieblingstugenden. Sowohl innerhalb der einzelnen Teams als auch zwischen den Hierarchie-Ebenen. Denn nur so kann man interdisziplinär und Hand in Hand arbeiten. Dies gewährleistet den Wissenstransfer innerhalb des Unternehmens, gibt uns wichtige Impulse und sorgt dafür, dass es bei uns immer wieder Erfolge zu feiern gibt. Über diese freuen sich Michael, Dina und Hendrik gemeinsam. Und vielleicht auch bald mit Ihnen.

**KPMG. Willkommen im Team.**

[www.kpmg.de/careers](http://www.kpmg.de/careers)

AUDIT ■ TAX ■ ADVISORY

**KPMG**

3.4	McClelland's Need-Based Model	25
3.5	Maslow's Hierarchy of Needs	27
3.5.1	Level One - Physiological Needs	28
3.5.2	Level Two – Safety Needs	29
3.5.3	Level Three – Belonging Needs	29
3.5.4	Level Four – Ego-Status	31
3.5.5	Level Five – Self-Actualization	32
<b>4.</b>	<b>Methods for Improving Self-Confidence</b>	<b>33</b>
4.1	Introduction	33
4.2	10 Tips to Improve Self-Confidence Instantly	33
4.2.1	Dress Up	34
4.2.2	Step up the Pace	34
4.2.3	Watch Your Posture	34
4.2.4	Personal Advertisement	34
4.2.5	Practice Gratitude	35
4.2.6	Pay People Compliments	35
4.2.7	Sit Up Front	36
4.2.8	Speak Up	36
4.2.9	Exercise	37
4.2.10	Focus on Contributing	37
4.3	Building Self-Esteem at Work	37
4.3.1	Pursue Your Passions	38
4.3.2	Track Your Efforts	39
4.3.3	Self-Esteem Bulletin Board	40

Please click the advert



**Startklar ins Leben!**

Unser Angebot für Studenten & Auszubildende:

- Kostenloses Girokonto\*
- Kreditkarte auf Guthabenbasis

Finanziell überall flexibel - jetzt beraten lassen!

\* bis einschließlich 27 Jahre

**BraWo-FutureDirekt & PrepaidCard**

**100 Jahre**  
ZUKUNFT BRAUCHT VERGANGENHEIT

**Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg**

