

Seminar: «Rezept für das gelingende Arbeits-Leben» Die 5 Säulen des Glücks

Kurzbeschreibung	Was macht ein gutes, erfülltes und glückliches Arbeits-Leben aus? Laut Martin Seligman, dem Begründer der Positiven Psychologie gibt es 5 messbare und gestaltbare Zutaten auf denen persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit bauen: Positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und Erfolg. Werfen wir einen Blick auf die 5 Zutaten und auf das, was wir konkret für ein gelingendes Arbeits-Leben tun können. Fast wie ein Rezept ...
Zielsetzung	Sie → bekommen eine Einführung in die Grundlagen der Positiven Psychologie → lernen die die 5 Zutaten des gelinden Lebens im Detail kennen → reflektieren Ihren persönlichen Säulen-Füllstand → (wieder-) entdecken eigene Kraftquellen → erhalten konkrete Zutaten und geprüfte Übungen zur Steigerung der Säulen-Füllstände und des persönlichen Wohlbefindens
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Grundlagen der Positiven Psychologie 🌀 Die 5 Zutaten im Detail: <ul style="list-style-type: none"> - Positive Emotionen oder die Macht der positiven Gefühle - Engagement dank meiner persönlichen Charakter-Stärken - Beziehungen reflektieren und Ideenpool für deren Pflege - Die Sinnfrage und Impulse für ein sinnvolles und sinnhaftes Arbeits-Leben - Ziele im Arbeits-Leben und deren selbstwirksame Erreichung 🌀 Praxisorientierte Übungen
Methodik	Fachlicher Input, Selbstcheck, praktische Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion
Zielgruppe	Alle, die gesünder, kreativer, produktiver, lern- und teamfähiger Leben und Arbeiten wollen
Teilnehmerzahl	mind. 5; max. 16
Trainerin	Irène Wüest, lic.phil. SkillCoch, Organisations- und Kommunikationsberaterin
Datum/Zeit	auf Anfrage / 1 Tag
Ort	nach Ihrem Wunsch
Investition	auf Anfrage