

## **Aufblühen statt Ausbrennen - ein Praxiskurs in Positiver Psychologie**

Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern und Burnout vorbeugen

Zufriedener und glücklicher leben, die eigenen Stärken kennen und diese optimal einzusetzen, leistungsfähig sein und bleiben – dafür bietet die Positive Psychologie wirksame und praxisnahe Ansätze. Menschen blühen auf, wenn sie sich verbunden und sicher fühlen, gefordert werden, mit Belastungen professionell umgehen können und wenn sie dabei ihre Stärken und Werte zum Ausdruck bringen können.

### **Ihr Nutzen:**

Sämtliche Übungen sind so kurz und einfach, dass sie leicht und mit anderen im Alltag angewendet werden können, beispielsweise im beruflichen Alltag, der Partnerschaft und in der Familie. Positive Denk- und Verhaltensweisen werden zum selbstverständlichen Teil Ihres Alltags.

### **Inhalte**

Facetten von Glück und Wohlbefinden, persönliche Stärken kennen und einsetzen, psychische Grundbedürfnisse, Optimismus und Selbstwirksamkeit, positive Kommunikation, Dankbarkeit, Achtsamkeit und bewusstes Genießen

### **Zielgruppe**

Fach- und Führungskräfte, Projektteams, öffentliche Verwaltungen und alle, die Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern und Burnout vorbeugen wollen

### **Methoden**

Trainer Impulse, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, praktische Anwendungen für den Arbeitsplatz

### **Hinweise**

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Dauer: 1 Tag

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Aufblühen statt Ausbrennen - ein Praxiskurs in positiver Psychologie](#)

**Seminarkennziffer**      **D28**