

Aufblühen statt Ausbrennen - ein Praxiskurs in Positiver Psychologie

Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern und Burnout vorbeugen

GLÜCK UND WOHLBEFINDEN

Positive Denk- und Verhaltensweisen werden zum selbstverständlichen Teil Ihres Alltags.

WOHLBEFINDEN

STÄRKEN

POSITIVE KOMMUNIKATION

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.

Sie üben positive Kommunikation. Sie entwickeln Dankbarkeit, Achtsamkeit und bewusstes Genießen. Sie übertragen kurze Übungen in Beruf und Alltag.

Sie lernen Facetten von Glück und Wohlbefinden kennen. Sie erkennen und nutzen persönliche Stärken.

Sie übertragen kurze Übungen in Beruf und Alltag.

01 · IHR NUTZEN

Was Sie nach dem Seminar mitnehmen

Nach dem Seminar können Sie

- Sie lernen Facetten von Glück und Wohlbefinden kennen.
- Sie befassen sich mit psychischen Grundbedürfnissen.
- Sie üben positive Kommunikation.
- Sie übertragen kurze Übungen in Beruf und Alltag.
- Sie erkennen und nutzen persönliche Stärken.
- Sie stärken Optimismus und Selbstwirksamkeit.
- Sie entwickeln Dankbarkeit, Achtsamkeit und bewusstes Genießen.

02 · SEMINARINHALTE

Die zentralen Themen

Glück und Wohlbefinden

- Facetten von Glück und Wohlbefinden kennenlernen
- Psychische Grundbedürfnisse einordnen

Stärken und Zuversicht

- Persönliche Stärken kennen und einsetzen
- Optimismus und Selbstwirksamkeit stärken

Positive Beziehungen

- Positive Kommunikation entwickeln
- Dankbarkeit im Alltag nutzen

Achtsamkeit und Anwendung

- Achtsamkeit und bewusstes Genießen üben
- Kurze, einfache Übungen am Arbeitsplatz und im Alltag anwenden

03 · ZIELGRUPPE

Für wen ist das Seminar geeignet?

- Fach- und Führungskräfte
- Projektteams
- Öffentliche Verwaltungen
- Personen, die Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit steigern und Burnout vorbeugen möchten

04 · ARBEITSWEISE

So arbeiten wir im Seminar

Die Arbeitsweise umfasst: Fachliche Impulse und Reflexion.

Zur Vertiefung der Inhalte kommen hinzu: Kleingruppenarbeit und Praktische Anwendungen für den Arbeitsplatz.

Sie profitieren von

Fachliche Impulse

Reflexion

Kleingruppenarbeit

Praktische Anwendungen für den Arbeitsplatz

 FORMAT Inhouse-Training	 DAUER n. Vereinbarung	 SEMINARZEIT 09:00 - 17:00	 GRUPPENGROSSE Max. 10
---	---	---	---

Termine

Seminarnummer D28

Termine nach Vereinbarung

05 · FRAGEN & ANTWORTEN

Häufige Fragen zum Seminar

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Seminar richtet sich an: Fach- und Führungskräfte; Projektteams; Öffentliche Verwaltungen.

Wie wird im Seminar gearbeitet?

Zur Arbeitsweise gehören: Fachliche Impulse, Reflexion, Kleingruppenarbeit und Praktische Anwendungen für den Arbeitsplatz.

Welche Themen stehen im Mittelpunkt?

Im Mittelpunkt stehen: Glück und Wohlbefinden; Stärken und Zuversicht; Positive Beziehungen; Achtsamkeit und Anwendung.

Wie lange dauert das Seminar?

Dauer: nach Vereinbarung. Seminarzeit: 09:00 - 17:00.

Fragen zu Positive Psychologie

Welche Fähigkeiten können Sie weiterentwickeln?

Sie lernen Facetten von Glück und Wohlbefinden kennen. Sie erkennen und nutzen persönliche Stärken.

Was können Sie in Ihren Arbeitsalltag übernehmen?

Sie entwickeln Dankbarkeit, Achtsamkeit und bewusstes Genießen. Sie übertragen kurze Übungen in Beruf und Alltag.

Was wird zu „Glück und Wohlbefinden“ behandelt?

Behandelt werden: Facetten von Glück und Wohlbefinden kennenlernen; Psychische Grundbedürfnisse einordnen.

Was wird zu „Stärken und Zuversicht“ behandelt?

Behandelt werden: Persönliche Stärken kennen und einsetzen; Optimismus und Selbstwirksamkeit stärken.

Was wird zu „Positive Beziehungen“ behandelt?

Behandelt werden: Positive Kommunikation entwickeln; Dankbarkeit im Alltag nutzen.

Was wird zu „Achtsamkeit und Anwendung“ behandelt?

Behandelt werden: Achtsamkeit und bewusstes Genießen üben; Kurze, einfache Übungen am Arbeitsplatz und im Alltag anwenden.

Über das ime

ime Institut für Management-
Entwicklung

Sunderweg 4 · 33649 Bielefeld
0521 94206-0 · info@ime-seminare.de

Fragen zum Seminar?

Christian Kaufmann

0521 94206-18
christian.kaufmann@ime-seminare.de

Infos & Anmeldung



**Seminarseite
öffnen**

QR-Code scannen
oder die
Seminarseite öffnen.