

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. Zwischen den Kurstagen können Sie sich mit Ihrer Lernpartnerin oder Ihrem Lernpartner austauschen. Dies fördert Ihre persönliche Entwicklung und sichert den nachhaltigen Lernerfolg dieses Kurses.

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: 10 Personen

Dauer: 2 halbe Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite:

[Live-Online-Training: Aufblühen statt Ausbrennen - ein Praxiskurs in Positiver Psychologie](#)

Seminarkennziffer 055