



Glück und Zufriedenheit

Inhalt des Seminars:

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie die Grundlagen von Glück und Zufriedenheit kennen und wie Sie diese Gefühle mehrern können.

Glück und Zufriedenheit sind Voraussetzungen dafür, dauerhaft gute Leistungen abrufen zu können. Auf die wesentliche Frage „Wie lebe ich glücklich und zufrieden?“ werden innerhalb des Seminars Antworten gegeben. Bei den vielen Vorteilen die Glück und Zufriedenheit für unser Leben hat, ist es erstaunlich, wie wenig Menschen über dieses Thema wissen.

Glück und Zufriedenheit

Prozessfragen

- Was sind kurzfristige Glücksstrategien?
- Was hat Entspannungsfähigkeit mit Glück zu tun?
- Wie erlebe ich Stress und wie gehe ich mit Stress um?
- Wie erreiche ich mehr Entspannung?
- Warum sind negative Emotionen evolutionär bevorteilt?
- Wie erreiche ich mehr Zufriedenheit mit der Vergangenheit?
- Was ist Optimismus im Gegensatz zu positivem Denken?
- Welche Attributionsarten gibt es und wie wirken sie sich aus?
- Was ist der Unterschied zwischen Optimismus und Pessimismus?
- Durch welche Schritte kann ich Optimismus erlernen?
- Wie erlebe ich mehr Glück in der Gegenwart?

Fakten

Dauer: 2 Tage, 9.00-17.00 Uhr

Teilnehmer: max. 12 Personen

Zielgruppe: Projektleiter, fachl. Leitung, Führungskräfte

Seminarorganisation: Die Teilnehmer erhalten individuelle Seminarunterlagen

Agenda

1. Tag

- Kurzfristiges Glücksstrategien
- Die Grundlage allen Glücks: Entspannungsfähigkeit
- Stresserleben, Hintergründe zur Stressreaktion, Umgang mit Stress
- Zufriedenheit mit der Vergangenheit

2. Tag

- Mit Optimismus in die Zukunft
- Glück in der Gegenwart erleben



Wir sind für Sie da:

Change Management · Gesundheitsmanagement · Teamentwicklung · Führung · Training · Coaching · Workshops

Kontakt:

TeamThink · Schauenburgerstraße 116 · 24118 Kiel
www.teamthink.de · info@teamthink.de
Tel. 04 31 . 56 06-535 · Fax. 04 31 . 56 06-537