

Seminar-Nr. 40021

# Glück und Gesundheit: Selbstmanagement für Motivation und Arbeitskraft

## Termin

13.05.2024 - 14.05.2024 , 14 Stunden  
13.05.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,  
14.05.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden

## Inhalte

1. Glück und Produktivität: Wie "Flow" entsteht und Freude Ihre Leistungskraft stärkt
2. Physiologie des Wohlbefindens: Von Endorphinen, Dopamin und Co.
3. Glück ist ansteckend: Warum es so viel Sinn macht, sich um sein Glück zu kümmern
4. Psychologie und Stimmungsmanagement: Wie Sie durch Ihre Einstellung zum eigenen Wohlbefinden beitragen können
5. Glücksprinzipien und Glückshandlungen: So heben Sie aktiv Ihr inneres Glückslevel
6. Demotivation Ade: Wie Sie "Glücksräuber" in ihre Schranken weisen können und "Jammertäler" meiden
7. Perfekt sein, grübeln, ärgern und sich sorgen: Glückshemmer entmachten
8. Glück entsteht "Jetzt": Strategien, Tipps und Übungen für mehr Zufriedenheit im (Arbeits-) Alltag

## Ziele und Methoden

"Verändere die Betrachtungsweise von Dingen und die Dinge, die Du betrachtest, werden sich ändern!" (Dr. Wayne Dyer)

Die Zeiten sind turbulent. Viele müssen mit großen Veränderungen, deutlichen Einschnitten und zunehmender Belastung klar kommen. Häufig lässt sich nicht die äußere Situation verändern, sondern nur die innere Einstellung. Zufriedene Menschen arbeiten leichter, sind kooperativer und werden seltener krank. Wer positiv gestimmt ist, hat nicht nur mehr vom Leben, er meistert auch Probleme, Anforderungen und Konflikte anders. Diese Fakten bestätigt auch die moderne Gehirnforschung.

In diesem Seminar steht Ihr "Glücks- und Motivationsmanagement" im Mittelpunkt! Sie erfahren, welche "Komponenten des Glücks" Sie selbst aktiv beeinflussen können. Sie lernen mentale Techniken gegen Ärger, Frust und Co. kennen. Sie erfahren, wie Sie durch

Selbstklärung in Einklang mit sich selbst kommen. Außerdem erproben Sie Selbstmotivations-Methoden für Ihren beruflichen Alltag.

Es wird mit Kurzvorträgen, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit und praktischen Übungen gearbeitet.

Referent/-in

Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg