

Seminar-Nr. 05041

# Be happy - Praktische Tipps für mehr Glück im (Arbeits-) Alltag

## Termin

18.11.2024 , 7 Stunden

18.11.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Inhalte

In diesem Seminar geht es um

- Gedankenmuster durchbrechen
- Den inneren Schutzmantel aktivieren
- Glücksfaktoren und Glücksintervention anhand der PERMA-Bausteine
- Die 24 Charakterstärken: für mehr Freude und Erfolg durch innere Stärke
- Erfolgsfaktoren für Wohlbefinden und Gelassenheit
- Den Fokus neu justieren

## Ziele und Methoden

Ausgehend vom Status quo werden aktuelle Denkmuster auf den Prüfstand gestellt und mit Hilfe von glücksfördernden Strategien und konkreten Übungen erste Schritte für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit unternommen. Einen glücklichen Menschen bringt nichts so schnell aus der Ruhe. Deshalb sind Freude und Gelassenheit wichtige Erfolgsfaktoren sowohl im Privat- als auch im Arbeitsleben. Deshalb geht es in diesem Seminar darum, Strategien und Einstellungen zu trainieren und diejenigen Verhaltensweisen zu identifizieren, die sich für den einzelnen Teilnehmenden positiv auswirken. So können Sie stark aus herausfordernden Situationen hervorgehen und selbst in schwierigen Phasen eine positive Lebenseinstellung beibehalten.

## Referent/-in

Lena Volgmann, Dienstleistungszentrum Personal des Landes Schleswig-Holstein

## Ort

Verwaltungsakademie  
Bordesholm