

Positive Psychologie: Was macht (wirklich) glücklich?

Termin

- Mittwoch, 11. Oktober 2017
- 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Referent: Viktor Vehreschild,
BGF-Institut
- Ort: BGF-Institut Köln

Anmeldeschluss:
eine Woche vor dem Seminartermin

Zielgruppe

- Führungskräfte

Inhalte

- Was ist Glück?
- Lässt sich Glück steigern?
- Welche Rolle spielen die Gene?
- Wie kann man positive Emotionen fördern?
- Wie kann man Stärken einsetzen und Sinn erleben?



Foto: wavebreak.media/fotolia.de

Zufriedenheit und Wohlbefinden sind die Basis für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen und Stress, sowohl im Arbeitsalltag wie auch im Privatleben. Die Positive Psychologie, die sich wissenschaftlich mit den Faktoren für ein glückliches Leben beschäftigt, liefert Ansätze, wie Menschen ihr Wohlbefinden steigern können. Studien zufolge sind glückliche Mitarbeitende, die also ein hohes Wohlbefinden aufweisen, leistungsfähiger, motivierter und erfreuen sich einer besseren Gesundheit. Insbesondere stärken Maßnahmen in diesem Bereich auch den für psychische Erkrankungen so wichtigen Schutzfaktor des sozialen Miteinanders, wie er sich beispielsweise im Betriebsklima und der gelebten Kollegialität niederschlägt.

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, was die Wissenschaft zu diesem spannenden Thema herausgefunden hat: Was ist Glück überhaupt? Lässt es sich steigern? Und welche Rolle spielen die Gene dabei? Sie lernen die wesentlichen Faktoren für ein glückliches Leben kennen: positive Emotionen fördern, gelingende Beziehungen gestalten, Sinn erleben, Stärken einsetzen und Ziele erreichen. Nach einer theoretischen Einführung wenden Sie die Erkenntnisse auf Ihr eigenes Leben an. Darauf aufbauend entwickeln Sie Ideen, wie Sie dieses Wissen im Berufsalltag als Führungskraft gewinnbringend anwenden können. Denn glückliche Mitarbeitende leisten gerne mehr.

Fit
im
Job

Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Gisela Wahn (gisela.wahn@bgf-institut.de) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.