

MEINE GLÜCKSFORMEL

Niemand kann glücklich sein ,wenn er keine Gedanken der Zufriedenheit und des Glücks pflegt (Marc Aurel)

Ein Großteil der Menschen antwortet auf die Frage: „Was möchten Sie erreichen? mit: *Glücklich sein!* Auf den Arbeitsplatz bezogen ändert sich diese Antwort verblüffend: Mehr Einkommen, früher in Pension gehen oder andere Aufgaben übertragen bekommen. Im Hintergrund steht eine Tatsache, nämlich: Sie verbringen Ihre beste Lebenszeit, nicht mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden, sondern - Ihre beste Lebenszeit verbringen Sie mit Ihren MitarbeiterInnen, KollegenInnen, Vorgesetzten und KundenInnen.

*Was bedeutet für mich „Glücklich sein“ und wie kann ich meine Glücksfähigkeit entfalten?
Wie kann ich meine momentane Stimmung positiv beeinflussen? Was gilt es zu fokussieren, was zu vermeiden?
Wie funktioniert unser Glückssystem: Glück vs. Konflikte*

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses ungewöhnlichen und praxisorientierten Seminars. Leben im Hier und Jetzt!

Ziele:

- Steigerung der Selbstkompetenz
- Verbesserung konstruktiven Denkens und Fühlens
- Erhöhung der Glücksfähigkeit
- Entwicklung der eigenen „Glücksformel“

Inhalte:

- Grundlagen moderne Gehirnforschung: Zufriedenheit und Glück vs. Stress und Konflikte
- Züricher Ressourcen Modell
- Sinnfindung durch die Metazielfrage
- Psychische Phänomene der Belastungen
- Humor und Lachyoga
- Management by FISH
- Einlassen und Loslassen: Umgehen mit Grenzen
- No-Mind, Meditation, „Umschalten“, „Abschalten“
- Anker finden,
- Haltungsziele für den Alltag

Dauer: 1-2 Tage

TN: MitarbeiterInnen, Führungskräfte, Menschen in Bewegung, am Thema interessierte;

„Die Dinge, die wir uns wünschen sind nicht unbedingt die Dinge, die wir auch brauchen.“ (Dalai Lama)



**INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU**

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu