

## **2 Tages-Seminar „Aufblühen statt ausbrennen!“**

Tools zur Steigerung und Ausbau deines physischen und psychologischen Immunsystems.

In diesem Seminar arbeitet Frank Fuhrmann mit wissenschaftlich erprobten Methoden aus der Positiven Psychologie und der Glücksforschung. Mit diesen Praktiken können Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern, sind zufriedener, erleben persönlichen Erfolg und werden Ihre täglichen Herausforderungen leichter bewältigen. Dabei wird im Besonderen der Einsatz ihrer Stärken trainiert. Denn zufriedene und belastbare Menschen, leben nicht nur gesünder und länger, sie haben auch erfolgreichere Arbeitsbeziehungen und damit bessere Chancen auf beruflichen Erfolg.

**Zielgruppe:** Geschäftsführung & Führungskräfte, alle Mitarbeiter

**Voraussetzung:** Keine

**Dauer:** 2 Tage; bis maximal 12 Teilnehmern

### **Schwerpunkte:**

- Wissenschaftliche Interventionen aus der Positiven Psychologie
- Eine positive Grundeinstellung ist trainierbar, doch wie?
- Erleben Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit dem systematischen Aufbau Ihrer 4 Lebens-Energie-Quellen:
  - Körper
  - Verstand
  - Emotionen
  - Seele
- Die eigenen Stärken erkennen, „stärken“ und leben
- Berufliche und private Ziele benennen, Etappenziele erarbeiten und diese auch erreichen
- Pflege von positiven Beziehungen, für sich und besonders im Team

### **Methoden:**

Erlernen von praxisnahen und einfachen Übungen, die leicht im Alltag umzusetzen sind. Wissensvermittlung durch Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Aber auch durch einen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil. Alle Teilnehmer erhalten eine komplette Seminarmappe, alle Interventionen für die praktische Anwendung im Unternehmen und Trainingskarten für den täglichen Einsatz.

**Programme für das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“**