

Corso - Kurs

2/1791 - be happy – Anleitung zum Glücklichein für sich und ihr Team

Wohlbefinden fördern und Belastungen abfedern

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Zentrum für Technologie und Management GmbH, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen
nur für Mitgliedsfirmen des Unternehmerverbandes Südtirol

Kursbetreuung: Martina Gufler (m.gufler@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Alle die mehr Struktur in den Arbeitsalltag bringen möchten

Prerequisiti - Voraussetzungen

-

Obiettivi - Ziele

Ein positiver und proaktiver Umgang mit sich Selbst und eine ebensolche innere positive Haltung sind die Grundlage für Gesundheit, Motivation und Leistung. Stress und Zeitmangel sind im Lebensalltag zu unseren ständigen Begleitern geworden. Die Folgen für die Gesundheit, Leistung und das eigene Wohlbefinden können verheerend sein.

Die #Positive Psychologie ist die Grundlage dieses Trainings – es ist die Wissenschaft des Glücks und des gelingenden Lebens. Die wissenschaftliche Forschung untersucht dazu Themen wie Wohlbefinden, Lebens- und Arbeitszufriedenheit, persönliche Stärken, Umgang mit Belastungen, Stress und Resilienz.

Nutzen:

- Sie tragen aktiv dazu bei, Stress und Missbefinden zu reduzieren und stabilisieren ihre mentale Stärke und physische und psychische Gesundheit.
- Sie erhalten Impulse, motiviert zu leben, das Ihnen hilft, mit sich selbst und anderen motiviert und froh zu sein.
- Gesundheit, Motivation und Leistung wird gefördert!

Contenuti - Inhalte

- Positives Selbstmanagement & Motivation
- Einführung in die Positive Psychologie / M. Seligman
- Kann man Glück und Wohlbefinden trainieren?
- Wohlbefinden fördern und Belastungen abfedern
- Optimisten leben länger
- Gelingendes Leben: die 5 Kernelemente des Wohlbefindens
- Wohlfühlglück und Werteglück
- Die Macht der guten Gefühle – Broaden and Build-Theorie B. Fredrickson

- **Positive Emotionen fördern – negative Emotionen regulieren**
- **Was stärkt mich: Charakterstärken & Signaturstärken**
- **Ihr persönliches Glücks- und Erfolgstagebuch – entwickeln Sie positive Gewohnheiten**
- **Welche Ziele machen glücklich?**
- **Wie komme ich in einen guten Zustand: Die Ankertechnik**
- **Spielend lernen mit Career Games**
- **Aktionsplan: Handlungsimpulse für die Praxis**

Methode

Career-Game – spielend lernen, Erfolgs- und Glückstagebuch in Printversion oder digital.

Die Trainingsinhalte werden durch ein innovatives Lehrformat vermittelt – wissenschaftlich fundiert und praxisnah

Docente - Kursleiter

Helga Niederstätter - Akademische Weiterbildnerin, diplom. Gestaltpädagogin und Gesundheitstrainerin, Mitglied von „Top 100 Trainer Excellence“, Seit 30 Jahren Berufserfahrung als Life Coach mit den Schwerpunkten Office Management, Selbst- Ziel- und Zeitmanagement, Gesundheits- und Stressmanagement sowie Persönlichkeits- und Mentaltrainerin.

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Deutsch

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

2 Tage (13 Stunden)

27/09/2023

28/09/2023

jeweils von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Unternehmerverband Südtirol, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen

[Anfahrtsskizze](#)

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

Mittwoch, 20. September 2023

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 650,00 + MwSt.

Schulungsunterlagen inbegriffen. Die Kursquote enthält auch die Kosten für die gemeinsamen Mittagessen.

Dieser Betrag kann für Fondimpresa-Mitglieder über das „Betriebliche Schulungskonto“ gefördert werden. Mitglieder des Unternehmerverbandes können für die Erstellung des Ansuchens um Unterstützung beim CTM anfragen.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer, der mindestens 85% der Gesamtstunden besucht hat, erhält am Ende der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung.