

Seminar

Glückstraining im Job

Kurzbeschreibung:

Ziel

Glück kann man lernen! Die Kursteilnehmenden erarbeiten, wie man mehr aus dem Alltag holen kann und was im Job glücklich macht. Das Training sorgt für höhere Motivation, lässt die eigenen Potentiale entdecken und bringt Schwung ins Arbeitsleben.

Inhalt

- Was ist Glück
- Glücksforschung
- Die Kraft von Flow
- Was macht glücklich
- Begeisterung im Job
- Glückstraining

Arbeitsweise

Workshop mit Theorie-Inputs und vielen interaktiven Momenten.

Dauer

3 Lektionen

Zielgruppe

Personen, die sich fürs persönliche Glück interessieren.

Leitung

Tonia von Gunten, Kursleiterin, Blue Bubble GmbH, Utzenstorf