

Seminar

Glückstraining 2 – FLOW im Job erleben

Kurzbeschreibung:

Ziel

Voraussetzung ist der Kursbesuch von "Glückstraining 1". Wir erfahren, was "FLOW" bedeutet und wie das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit erlebt wird. Ein Training für Leute, die lernen wollen, Ihre Arbeit zu geniessen und Ihre Freizeit nicht zu vergeuden. Je stärker die Motivation, eine Tätigkeit zu beherrschen und je öfter die Bedingungen dazu geschafft werden kann, desto eher stellt sich "FLOW" ein. Wer dies weiss und einmal erlebt hat, wird es auch ein zweites Mal erleben. Und immer wieder.

Inhalt

- FLOW. Das Geheimniss des Glücks
- Tipps zur Förderung von Neugier und Interesse
- Wieviel Arbeit ist richtig?
- Motivation ist machbar
- Spielend arbeiten

Arbeitsweise

Mix aus selber Erarbeiten, Zuhören, Erleben und Umsetzen.

Dauer

3 Lektionen

Zielgruppe

Personen, die das Glückstraining 1 besucht haben und mehr zum Thema Glück im Job erfahren und erarbeiten möchten.

Leitung

Tonia von Gunten
Kursleiterin, Blue Bubble GmbH, Utzenstorf