



Gesundheitsstrategie Glück und Wohlbefinden GESTALTEN SIE IHR PERSÖNLICHES GLÜCKSKONZEPT



Vortrag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Kann Glück wirklich gelernt werden? Unser Glücksempfinden basiert zu 50 % auf einer genetischen Vorherbestimmung und zu 10 % auf äußeren Umständen. Die restlichen 40 % beschreiben Verhaltensweisen, die aktiv von jedem selbst beeinflusst werden können. Glück ist also kein zufällig eintretender Zustand, sondern kann durch eine bewusste und selbst gestaltete Lebensweise erzielt werden. Glücksfördernde Strategien reduzieren das Belastungserleben. Wer glücklich ist und sich zudem an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, kann besser mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen, sich besser konzentrieren und ist bei der Arbeit insgesamt leistungsfähiger.

Ziel ist es, Strategien und Einstellungen zu trainieren und diejenigen Verhaltensweisen zu identifizieren, die sich für den einzelnen Teilnehmenden glücksfördernd im Berufsleben auswirken. Weiterhin soll ein Transfer in verschiedene Lebensbereiche geschaffen werden.

Inhalte:

- Einstieg: Was ist Glück?
- Komponenten des Glücks kennenlernen
- Reflexion eigener Einstellungen
- Glücksfördernde Strategien trainieren
- Einen eigenen Glücksplan erstellen
- Transfer von Glück in Beruf, Familienleben und Freizeit schaffen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de