
Mit Glückskompetenz beruflich erfolgreicher werden

Zielgruppe

Angestellte, die im Beruf ihrem Glück auf die Sprünge helfen möchten.

Kursziel

Sie können anhand von praktischen Übungen ihre Glückskompetenz steigern und die Erkenntnisse aus der Glücksforschung zur Erreichung ihrer Ziele anwenden. Mit einer optimierten Einstellung, strategischen Vorgehen kann so dem Glück im Beruf auf die Sprünge geholfen werden. So können sich erste Erfolge kurzfristig ergeben, positive Veränderungen sind vorallem mittelfristig sichtbar.

Die Glücksforschung ist als „ernsthafte“ Wissenschaft schon lange anerkannt und die Forschung bestätigt eindrücklich, dass glücklich sein erlernbar ist. Die positive Psychologie, als ein wichtiger Vertreter, erforscht unter anderem Glück, Optimismus und individuelle Stärken. „Flow Das Geheimnis des Glücks“ ist ein weiterer Klassiker, der die Forschungsarbeiten zum Thema Glück sehr lesbar darstellt.

Inhalt

- Steigerung der persönlichen Glückskompetenz, um beruflich und privat erfolgreicher zu werden
- Grundlagen der Glückskompetenz, einschliesslich Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- Vom Hans im Glück, dem Flow und der Lebensfreude
- Zahlreiche praktische Übungen

Referent

Michael Harth, Lehrtrainer, Businesscoach und Organisationsberater

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 16 Personen

2'800 CHF