

SEMINAR 1: AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN!

Tools zur Steigerung, Festigung und Entfaltung des persönlichen Potenzials, als Prävention gegen psychologische Ermüdungserscheinungen.

In diesem Seminar liefert Frank Fuhrmann Übungen und Methoden aus der Positiven Psychologie und der Glücksforschung, die das körperliche, mentale und seelische Immunsystem ausbauen.

Mit diesen Praktiken können Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen die Leistungsfähigkeit steigern, sind zufriedener, erleben persönlichen Erfolg und werden die täglichen Herausforderungen leichter bewältigen. Dabei wird auch der Einsatz der Stärken trainiert. Denn zufriedene und belastbare Menschen, leben nicht nur gesünder und länger, sie haben auch erfolgreichere Arbeitsbeziehungen und damit bessere Chancen auf beruflichen Erfolg.

Details:

- Zielgruppe: Geschäftsführung & Führungskräfte, Mitarbeiter
- Dauer: 2 Tage; bis maximal 12 Teilnehmern

Schwerpunkte:

- Wissenschaftlich untermauerte Interventionen der Positiven Psychologie
- Eine positive Grundeinstellung ist trainierbar, doch wie? Der dreifache Tennis-Weltrekordhalter wird aus seinem Erfahrungsschatz erzählen
- Erleben Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit den 4 Lebens-Energie-Quellen: Körper, Verstand, Emotionen, Seele
- Die eigenen Stärken erkennen, „stärken“ und leben
- Berufliche und private Ziele benennen, Etappenziele erarbeiten und diese auch erreichen
- Pflege von positiven Beziehungen, für sich und besonders im Team

Methoden:

Erlernen von praxisnahen und einfachen Übungen, die leicht im Alltag umzusetzen sind. Wissensvermittlung durch Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Aber auch durch einen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil. Alle Teilnehmer erhalten eine Seminarmappe, alle Interventionen für die praktische Anwendung im Unternehmen und Trainingskarten für den täglichen Einsatz.

DEIN FRANK FUHRMANN

Speaker, Trainer, Autor
