

## Glücksmanagement



Glück ist machbar.

Was viele Menschen als Zufall oder schicksalsgegeben wahrnehmen, ist in Wirklichkeit erlernbar. Das hat die moderne Glücksforschung herausgefunden. Außerdem zeigen Studien, dass Glück zu einem besseren Betriebsklima beiträgt. Deshalb lohnt es sich in diese Thematik zu investieren. Die Kombination aus Leistungssteigerung, mehr Kreativität und Innovationsfreude und vor allem einer besseren Gesundheit ist doch eine wunderbare Zielsetzung im Arbeitsalltag

### Ziel:

In diesem Seminar lernen Sie die fünf wissenschaftlichen Faktoren für Glück kennen. Zu jedem Merkmal erhalten Sie alltagstaugliche Übungen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern. Die Erkenntnisse aus den Übungen können Sie auch in Ihrem Unternehmen und für Ihre Mitarbeiter umsetzen.

**Zielgruppe:** Geschäftsleitung, Projekt- u. Teamleitung, Personalentwickler:innen, Fachkräfte, die erste Erfahrungen und Umsetzungshinweise mit dem Thema Handlungsfeld „Arbeitsplatz gesund gestalten“ sammeln möchten.

### Inhalte:

- Was ist Glück
- Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie
- Die fünf Glücks-Faktoren
- Selbstreflexion und praktische Übungen
- Fallsbeispiele

**Methoden:** Kurzvortrag, Moderation, Gruppenübungen, Selbstanalyse, Nachhaltigkeitsaufgabe

**Dauer:** 1 Tag

**Gruppengröße:** max. 10 Personen