
Angebot 1 Training Positive Psychologie

Hiermit biete ich ein 4-teiliges Positive Psychologie Training an, das darauf abzielt, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu fördern. Das Training wurde entwickelt, um die Teilnehmenden mit Werkzeugen und Fähigkeiten auszustatten, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.

Trainingseinheiten

1. Einführung in die positive Psychologie:
 - Grundlagen und Konzepte
 - Positive Emotionen kultivieren
 - Stärken identifizieren und nutzen
2. Resilienz und Stressbewältigung:
 - Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
 - Bewältigung von Herausforderungen und Stresssituationen
 - Aufbau von Selbstfürsorgepraktiken
3. Positive Beziehungen und Kommunikation:
 - Förderung gesunder zwischenmenschlicher Beziehungen
 - Kommunikationstechniken für Konfliktlösung und Zusammenarbeit
 - Empathie und Mitgefühl ausbauen
4. Flow-Erleben und Lebenssinn:
 - Erfahrungen von Flow im Arbeitsalltag fördern
 - Bedeutung und Sinn im Leben erkennen
 - Ziele setzen und deren Verwirklichung anstreben

Leistungen:

Maßgeschneiderte Inhalte, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten sind
Interaktives Lernen und praktische Übungen
durch Coaches mit Fachkenntnissen in positiver Psychologie, systemisch lösungsorientiertem Business Coaching, Resilienztraining und Stressmanagement
Begleitmaterialien und Ressourcen für die Teilnehmenden
Flexibilität in Bezug auf Zeitplan und Veranstaltungsort

Investition:

Der Gesamtpreis für das 4-teilige Einzeltraining beträgt 480,- Euro.
Dies beinhaltet alle Trainingseinheiten sowie die bereitgestellten Materialien und Ressourcen.
Ich freue mich darauf mit Ihnen zusammenzuarbeiten und dazu beizutragen, eine positive und gesunde Arbeitsumgebung und Lebenssituation zu schaffen.

