

Glücklich, gelassen und gesund den Arbeitsalltag mit einem Lachen meistern! Das einzigartige Glückskeks-Training

Zielgruppe

Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und Sozialhilfe,
Mitarbeitende von Pflegestützpunkten

Ziele und Inhalte

Schmeckt das (Arbeits)Leben manchmal stressig und bitter? Dann würzen wir es mit einer Prise Leichtigkeit und halten Ausschau nach den süßen Glückskekzen, die uns das Leben immer wieder vor die Füße legt. Mitunter besteht der Gedanke, dass der Mensch nicht dafür geschaffen ist, immer und ausschließlich glücklich zu sein. Aber der Mensch ist durchaus dafür geschaffen, im Leben viel Glück und Freude zu erfahren und ein glückliches Leben zu führen. So widmen wir uns in Theorie und Praxis spannenden Themen aus dem Stress- und Ressourcenmanagement, der Glücksforschung und der angewandten Positiven Psychologie (Wissenschaft vom gelingenden Leben und Arbeiten).

Mit vielen praktischen Übungen wird Ihr Körper mit positiven Emotionen gefüllt und Herz und Verstand zu attraktiven Sichtweisen angeregt. Eine große Kraftquelle entsteht, die Sie bestärkt, schwierigen Situationen in Alltag und Beruf leichter zu begegnen. Und tatsächlich lassen wir die Erfahrung nicht aus, leckere und gesunde Glückskekse selber zu naschen.

Aus dem Inhalt:

- Stress- und Ressourcenmanagement
- Glücksforschung – einen Blick hinter die Kulissen des Lachens und der Freude im Arbeitsalltag werfen
- Angewandte Positive Psychologie rund um den Glückskeks: KEKS steht für Kunterbunte Emotionen, Engagement, Kontakte und Sinn. Das Glück nicht suchen, sondern selbst backen
- Bewegungs- und Entspannungsübungen, zum Beispiel Achtsamkeits- und Atemübungen, Businessyoga, Lachyoga,

Veranstaltungsnummer:

24-2-EHK2-1

Zeit und Ort:

24.10.2024 - 25.10.2024

Bildungszentrum Schloss Flehingen

Preis:

Mit Übernachtung 387,00 €

Ohne Übernachtung 320,00 €

Referent/in:

Andrea Bätzner, Kernen

Susanne Klaus, Kirchheim/Teck

Fachliche Auskünfte:

Selina Baumelt

Tel. 0711 6375-390

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr

Progressive Muskelentspannung und Qi Gong

Energie- und genussvoll im (Arbeits)Leben... mit süßer
Leichtigkeit und herzhaften Lachen!

Hinweise

Veranstaltungszeiten:

1. Tag 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
2. Tag 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr