Die Macht der guten Gefühle

Mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag durch die positive Psychologie

- Umgang mit angenehmen und unangenehmen Emotionen
- Positive Psychologie, Flow und Broaden and Build Theory
- Konkrete Übungen zum Aufbau von Ressourcen

Ziele

- Überblick über aktuelle Forschungsentwicklung
- Steigerung von Zufriedenheit und Wohlbefinden in der Arbeit
- Vermittlung von konkreten Techniken
- Transfer in den Arbeitsalltag

Methodik

- Praktische Übungen, die auch in der Arbeit angewandt werden können
- Diskussion und Gruppenarbeit
- Beispiele aus dem Arbeitsalltag und kurze Theorieinputs

Zielgruppe

SozialarbeiterInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen, TherapeutInnen, Lebens- und SozialarbeiterInnen, BetreuerInnen und alle Interessierten.

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

Facts

Kosten

€ 230,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

28.05.2018

Ort

pro mente Akademie
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

11.06.2018
Mo, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at