



Ressourcen-Gärtnerin

Ressourcenorientiertes Coaching Isabel Portmann

WORKSHOP

Flourish*: Positive Psychologie im Berufsalltag

Wie es Mitarbeitenden und Teams gelingt, beruflich und privat aufzublühen und das Wohlbefinden zu steigern

Dieser anwendungsorientierte und wissenschaftlich fundierte Workshop unterstützt Mitarbeitende oder Teams dabei, ihre Ressourcen und Stärken kennen zu lernen, zu aktivieren und im beruflichen und privaten Alltag einzusetzen.

Gemeinsam erarbeiten wir folgende Themenschwerpunkte:

Welche Faktoren begünstigen eine gesunde Work-Life-Balance? Wie gelingt es den Teilnehmenden ihr berufliches und privates Potential (noch) mehr zu entfalten, ihr Wohlbefinden zu steigern und die positive Lebensgestaltung selbst in die Hand zu nehmen?

UMFANG

3 x 2,5 Stunden (bzw. massgeschneidert angepasst an Ihre Bedürfnisse)

Begleitend zum Workshop erhalten die Teilnehmenden weiterführende Lektüre sowie praxisorientierte Übungen.

SCHLAGWORTE

Psychische Gesundheit / Selbstmanagement / Resilienz / Work-Life-Balance

WORKSHOPLEITUNG & KONTAKT

Isabel Portmann

077 474 15 68

post@ressourcen-gaertnerin.ch www.ressourcen-gaertnerin.ch

*Flourishing bedeutet übersetzt persönliches aufblühen / entfalten und gilt als zentrales Konzept der Positiven Psychologie. Die Positive Psychologie ist eine noch junge Wissenschaft, die ihren Blickwinkel auf die positiven Aspekte im Leben von Menschen richtet - auf das, was das Leben lebenswert macht.