

Positives Mindset entwickeln

Wie wir unsere Realität selbst mitgestalten können

«Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.» (Marc Aurel)

Mit einfachen Mitteln zu einer positiveren Lebenseinstellung und mehr Resilienz!



Herzlich willkommen!

Beschreibung

Haben Sie sich auch schon gefragt: Warum denke und handle ich so, wie ich es tue? Warum fällt es mir oft schwer, aus alten Denkmustern, die mir nicht guttun, auszubrechen und einmal etwas anderes auszuprobieren?

Gedanken und Gefühle bestimmen unser Handeln. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, sie gezielt zu steuern. Auch wenn wir unter Druck stehen, in negativen Gedankengängen gefangen sind und kaum Raum und Zeit haben für Dinge, die uns guttun: Es gibt Möglichkeiten, aus dem wohlbekannten «Hamsterrad» auszusteigen und mit bewussten Perspektivenwechseln einen anderen Blick einzunehmen. In fast allen belastenden Situationen und ungünstigen Rahmenbedingungen gibt es unter Umständen auch (kleine) Momente der Freude und der Zuversicht. Entscheidend ist, wo der Fokus der Aufmerksamkeit gelegt wird.

Mit bewusster und gezielter Selbstführung, durch Reflexion und mit Interventionen der positiven Psychologie* können Sie an Ihrem positiven Mindset arbeiten und so zu mehr Lebenszufriedenheit und Resilienz gelangen

* Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Der Ansatz befasst sich mit der Frage, wie das psychische Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung von Menschen nachhaltig unterstützt werden können und stellt einfache und lösungsorientierte Instrumente zur Verfügung, die im Alltag einfach eingesetzt werden können.

Inhalt

- Stress und Stressbewältigung
- Faktoren für ein Positives Mindset und Resilienz
- Grundlagen der Positiven Psychologie und deren Interventionen
- Grundlagen des Mentaltrainings

Zielgruppe

Alle

Lernziele

Am Ende dieses Kurses

- kennen Sie Ihre Stärken und können sie einsetzen,
- kennen Sie das Konzept und die wirkungsvollsten Interventionen der positiven Psychologie und können sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Alltag anwenden,
- haben Sie Ansätze gelernt, um Ihre Emotionen und allfällige Trigger zu erkennen, sie positiv zu beeinflussen und ein positives Mindset zu entwickeln.

Kursdaten

Montag: 17.04.2023

Donnerstag: 06.07.2023

Kurskosten

350.-

MVI Training Lehrperson

Liliane Blurtschi, CAS Positive Psychologie Universität Zürich, Mentaltrainerin MV,
Hypnosetherapeutin, Kursleiterin SVEB1, Master of Business Administration Wirtschaftsuniversität
Wien, Sozialarbeiterin und Systemtherapeutin



Lassen Sie sich beraten!

- Wir freuen uns auf Ihren Telefonanruf: Tel: 044 586 21 11 (Zentrale)
- Online: info@mvi.training oder bei einem persönlichen Beratungstermin mit Frau Kneuss.

Besten Dank für Ihre verbindliche Anmeldung!

Positives Mindset entwickeln bei der MVI Training GmbH:

Kurs: _____

Name: _____

Branche in der Sie tätig sind: _____

Strasse: _____ **Ort / PLZ:** _____

Kontaktdaten:

Festnetz und/oder Mobile: _____

E-Mail: _____

Rechnungsanschrift (Firma oder Privat):

Unterschrift KursteilnehmerIn:

_____ **Datum:** _____

Wissenswertes...

Bereits schon bei MVI Training GmbH gewesen – oder woher kennen Sie uns?

Gibt es etwas Wichtiges zu beachten?

Ja, eine persönliche (Tel. oder vor Ort) Beratung hat stattgefunden.

Ja, mit dieser Anmeldung werden die AGB und Rahmenbedingungen akzeptiert.

Für dieses Angebot gelten Abmeldebedingungen. Siehe AGBs für Bildungslehrgänge.