



Flop oder Flow!?

- Handlungsfähig und motiviert in turbulenten Zeiten -

Allgemeine Beschreibung:

Einführung in die wichtigsten Aspekte der Salutogenese. Sie lernen erkennen, wann Sie in komplexen Situationen mehr Verständnis für sich und die Umwelt brauchen, wo Sie dem Ganzen mehr Sinn geben sollten oder durch neue Strategien und Fähigkeiten Handlungsspielraum erweitern können.

Flow ist ein Zustand hoher Fokussierung auf das Wesentliche, der Ihnen das Gefühl gibt, alles würde von selbst gehen. Im Flow können Sie Ihre Fähigkeiten ausschöpfen und produktiv Ihre Aufgaben lösen.

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektleiter*innen, Mitarbeiter*innen

Inhalte:

- Grundlagen der Salutogenese
- Stärkung des Kohärenzgefühls
- Welcher Zustand Ihres Nervensystems ermöglicht Ihnen in Flow zu kommen?
- Achtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit

Lernziele:

- Was inspiriert Sie?
- Was bewegt Sie?
- Was ist für Sie attraktiv?
- Was hilft auch mit Misserfolgen umzugehen?

Methodik: Theoretische Einführung, moderierte Diskussion, Demonstrationen, Gruppenübungen, Gruppensimulationen und Gruppenarbeit anhand von Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmer*innen

Teilnehmer*innenzahl: maximal 12

Trainingsdauer: 8 Stunden (8 x 45 Minuten)