

## **Glück ist kein Zufall: Die 7 Schritte Gelassenheits-Formel**

### **Kurzbeschreibung:**

Glücklichsein ist eine Fähigkeit, die trainierbar ist, das belegt die Wissenschaft. Um ein gelingendes Leben zu führen, benötigen wir Glückskompetenz. Glückskompetenz ist die Fähigkeit, selbst für ein erfülltes Leben zu sorgen und emotional stabil zu bleiben, egal was das Leben gerade zu bieten hat.

### **Beschreibung:**

Der Arbeitstag als Pflegekraft ist stressig, die Gefahr auszubrennen generell in sozialen Berufen besonders hoch. Hinzu kommen herausfordernde Arbeitsbedingungen durch Pandemie und Pflegenotstand. Doch wie können Pflegekräfte es schaffen, trotz all dem die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren? Entscheidend ist unsere innere Widerstandskraft. Sie unterstützt uns in belastenden Situationen kraftvoll zu sein. Für den Alltag bedeutet das, trotz hohen Anforderungen gelassen und souverän zu bleiben und zu wissen wie wir selbst für innere Gelassenheit, gute Gefühle und Leichtigkeit sorgen können.

Ziel des Workshops: Persönliche Glückskompetenz und innere Widerstandskraft stärken, praktische Methoden kennen, um auch belastende Situationen souverän und gelassen zu meistern und das persönliche Glück im (Berufs-)Alltag zu vermehren.

### **Vortragende:**

Katharina Mühl ist Expertin der Positiven Psychologie. Sie unterstützt Menschen ein Mindset für ein erfülltes Leben zu entwickeln und bringt das Glück in Schulen und Unternehmen. Außerdem ist sie gefragte Interviewpartnerin für die Presse und erreicht mit Ihrem Glückskompetenz Blog monatlich tausende Menschen.

### **Was erwartet mich:**

Ein interaktiver Workshop, der begeistert und von dem Sie nachhaltig für ihr (Berufs)Leben profitieren.

### **Inhalte:**

- Ist Glücklichsein trainierbar?
- Effekt positiver Emotionen auf unser Leben
- Ergebnisse der Glücksforschung und Positiven Psychologie
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen. Stress und Fehlern
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Souverän und gelassen bleiben in stressigen/schwierigen Situationen
- Persönliche Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- Mehr Zeit für das Wesentliche schaffen

**Wissenswertes:**

Achtung Glücks-Garantie! Der Workshop ist kurzweilig, macht Spaß und lässt Sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter\*innen im Gesundheits- und Sozialbereich (DGKP, PA, PFA, Heimhilfen, Sozialbetreuungsberufe, Setting Langzeitpflege, ambulante/extramurale Pflege, Ordinationen)

**KURSZEITEN**

Datum  
9:00 Uhr – 16:30 Uhr

**DAUER**

8 UE

**PREIS**

€ 162,00 inkl. Arbeitsunterlagen

**KONTAKT & INFOS**

**BFI Bildungszentrum Oberwart**  
Grazer Straße 86, 7400 Oberwart

**Ansprechperson**

Gabriele Ritter  
E-Mail: [g.ritter@bfi-burgenland.at](mailto:g.ritter@bfi-burgenland.at)  
Tel: 03352/38980-2265  
Mobil: 0664/80045265