

## Glück, Zufriedenheit und Erfüllung

Die meisten Menschen streben nach einem glücklichen Leben, einer nachhaltigen Lebens- und Arbeitszufriedenheit und einem erfüllten Dasein. Mit Glück wird oft der materielle Wohlstand gleichgesetzt. Damit verbunden ist ein hohes Anspruchsniveau sich selbst und anderen gegenüber. Mit dem wachsenden Wohlstand hat die Leistungs- und Performanceorientierung stark zugenommen, was zu mehr Depressionen und Burnouts geführt hat. Das Paradox, dass Wohlstand und damit Geld alleine offensichtlich nicht glücklicher und zufriedener macht, kann mithilfe der Positiven Psychologie angegangen und besser gelöst werden. «Wer seine Wesensmerkmale kennt und seine Stärken ausbaut, ist glücklicher und erfolgreicher», konstatiert der Persönlichkeitspsychologe W. Ruch, der an der Universität Zürich zusammen mit den US-Pionieren der Positiven Psychologie, Martin E.P. Seligman und Chris Peterson, den Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit erforscht.

### Zielgruppe

Dieses Training eignet sich sowohl für Führungskräfte, die ihre Führungskompetenz im Bereich Leadership verbessern wollen, wie auch für Mitarbeitende aller Stufen, die ihre Fähigkeiten und Potenziale besser ausschöpfen und damit ihre Leistungsmotivation und -fähigkeit fördern möchten.

### Nutzen für die Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden erkennen, was Glück für sie bedeutet und wie sie Ihr eigenes Glück positiv beeinflussen können.
- Sie sind fähig, eine optimistische Haltung zu entwickeln und ein erfülltes Leben sowohl beruflich wie auch privat bewusst zu gestalten.
- Sie gehen ihre Probleme und Fragen mit einer positiven Haltung an und finden sinnvolle, stimmige und nachhaltige Lösungen dafür.
- Sie fördern ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstsicherheit und letztlich ihre Selbsteffektivität und können so künftige Herausforderungen erfolgreicher bewältigen.
- Sie entwickeln persönliche Ziele und konkrete Strategien für mehr Lebensglück und Arbeitszufriedenheit.

### Methodik

Mit Wissensvermittlung, Reflexion und Training wird die Erfüllung der gesetzten Ziele sichergestellt. In Einzel-, Paar- und Gruppenarbeiten werden eigene Erfahrungen aufgenommen und mithilfe geeigneter Verfahren und Instrumente vertieft. Damit wird ein möglichst hoher Transfer in die Praxis gewährleistet.

### Unser Trainingsverständnis

Alle solveras Trainings sind stark umsetzungs- und transferorientiert. Im Vorfeld erfassen wir den Bedarf der jeweiligen Organisation und die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Die genaue Zielsetzung, Konzeption und Umsetzung richtet sich an der jeweiligen Bedarfsanalyse aus.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.