

Three stylized green leaves of varying shades (light green, medium green, and dark green) are positioned on the left side of the slide, overlapping each other and the grey path.

**Feel-Good-Management -
Oder wie werde ich glücklich?**

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?

Wir freuen uns, Sie auf dem Hof Bettenrode begrüßen zu dürfen!



Offenes Training

Termin: 17.-18.05.2014

Zeiten: Sa/So 10:00 – 17:30/ 10:00 – 15:00

Kosten: 430,- (inkl. Verpflegung) zzgl. MwSt.

Anmeldeschluss: 07.05.2014

Anmeldung: foerster@valyou-training.de

Erweitern Sie ihre Kompetenz und gehen Sie **neue Wege!**
Überzeugen Sie sich, wir freuen uns auf Sie!

Für das valyou Team

Sonja Förster
Geschäftsführerin



Unsere Ethik, Ihre Qualität

Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden



Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Die moderne Stressforschung hat herausgefunden: **Wer gelassener ist, lebt gesünder** sowohl körperlich als auch seelisch. Achtsamkeit und Gelassenheit sind ein Schutzfaktor vor negativem Stress und führen zu einem bewussteren Leben mit mehr Balance.

Ziel des Trainings ist es, eigene Ressourcen und Strategien (wieder) zu entdecken, um

- Den Alltag noch gelassener und achtsamer zu gestalten und negativem Stress mit Ruhe zu begegnen.
- Sich bewusst auf den Augenblick zu konzentrieren und die Qualität der Tätigkeit zu würdigen.
- Eigene Ressourcen bewusst einzusetzen, um im richtigen Moment aus vielen Möglichkeiten zu wählen.
- Bewährtes im Leben zu erkennen und bewusst zu nutzen.
- Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück im Leben zu steigern.

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Inhalte:

- 🌱 Erkenntnisse aus der Glücksforschung, Positiven Psychologie und Resilienzforschung
- 🌱 Impulssetzung zur Auseinandersetzung mit den eigenen Strategien
- 🌱 Erproben von positiven Denkstrukturen
- 🌱 Sensibilisierung für Achtsamkeit
- 🌱 Eigene Stärken nutzen und gezielt einsetzen
- 🌱 Entstehung eines „Aha-Effektes“: Ich kann mein eigenes Glück beeinflussen
- 🌱 Verschiedene Möglichkeiten und Wege zum eigenen Wohlbefinden
- 🌱 Statemanagement

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Methoden:

- 🌱 Präsentation und Diskussion von theoretischen Grundlagen
- 🌱 Interventionen aus der Positiven Psychologie
- 🌱 Praktische Übungen
- 🌱 Trainerin-Inputs
- 🌱 Feedback
- 🌱 Einzel- und Gruppenarbeit
- 🌱 Erfahrungsaustausch

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Leistung

Wir freuen uns, Ihnen folgende Leistungen zu bieten:

- 2 Trainingstage
- 1 erfahrene Trainerin und Coach
- Kompetentes Feedback und Minicoachings

Anmeldung:

info@valyou-training.de

Unser Partner:



Sonja Förster

Geschäftsführerin

valyou! Beratung Training Coaching GbR



Kernkompetenzen

**Businessstraining und Coaching,
Personalentwicklung**

Schwerpunkte:

Leadership

Teamentwicklung

Kommunikation und Konfliktmanagement

Moderation und Präsentation

Selbstmanagement und Work-Life Balance

Pferdetraining

Coaching

Positive Psychologie

Studium/Engagements

Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Sozialarbeiterin

Studium: Sport/Biologie Lehramt

Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Individual- und Erlebnispädagogik e.V.

Qualifikationen

Outdoor

Outdoortrainerausbildung (GFE)

Seil- und Kletterausbildung (GFE)

Trainee Programm (GFE)

Kletterfortbildung(Schwerpunkt Vorstieg und

Sicherung im Naturfels) (GFE)

Ropes Course Trainerin (Seilgarten Salzgitter/ERCA)

Business/Management

Business Trainerin (V.I.E.L. Coaching + Training)

Ausbildung in nondirektiver Beratung/

klientenzentrierte Gesprächsführung (Uni Kassel)

NLP Trainerin (DVNLP)

Fachberaterin Psychotraumatologie

Systemischer Coach (DVNLP)

Systemische Ausbildung i.A. (Inntal Institut)

Tai Chi Lehrerin (TAO-Zentrum Mannheim)

Systemisch Führen i.A. (Inntal Institut)

Advanced Master Burnout Prophylaxe

Certified Professional of Positive Psychology i.A.



Vieles ist **möglich**, was vorher unmöglich erschien!

valyou! Beratung | Training | Coaching
Auf dem Klimp 13 | 37434 Renshausen

Tel. 05507 97 91 89 0 | Fax. 05507 97 91 89 1
Mobil. 0175 52 31 313
Email. info@valyou-training.de

www.valyou-training.de