

Titel:

„Die Positive Psychologie hat **leichte** Werkzeuge für **schwere** Zeiten!“

Vorstellung:

Ich lade Sie herzlich ein, hinter die Kulissen zu schauen und zeige Ihnen, wie Sie in diesen turbulenten Zeiten für sich sorgen und gestärkt in eine bessere Zukunft blicken können. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht die Werkzeuge der Positiven Psychologie daherkommen und wie wirkungsvoll sie aber dennoch sind. Ich freue mich auf Sie und bin begeistert, wenn ich Sie dabei unterstützen darf, dass Sie einen positiven Schalter in Ihrem Kopf umlegen werden. Die positive Psychologie sieht ihre Aufgabe darin, die Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen, von Menschen, im Hier und Jetzt zu stärken und sie so in eine bessere Zukunft zu schicken.

Inhalte:

- Ein höheres SelbstBEWUSSTsein & Achtsamkeit
- Die drei psychologischen Grundbedürfnisse
- Die 3 Säulen der Positiven Psychologie; positive Erfahrungen, positive Einstellungen und positive Beziehungen
- Das Werte- und Wohlfühlglück
- Das PERMA Modell, so kannst Du aufblühen
- Die 4 Lebens-Energie-Quellen
- Körper: Das Prinzip der Superkompensation
- Verstand: Der positive Tagesrückblick & die pos. Grundeinstellung
- Emotionen: Das Positivitäts-Verhältnis & die Herzkohärenz
- Seele: Dein Lebenssinn
- Das 10 % Spiel

Nutzen:

- Sie erarbeiten neue Erfolgs-Denkweisen, mit denen Sie Hindernisse überwinden, unterstützende Glaubenssätze erwerben und ein neues „growth-mindset“ für sich und Ihr Team aufbauen können
- Sie finden Ihr inneres Gleichgewicht und können so Ihre persönlichen Ziele benennen, umsetzen und auch wirklich erfolgreich erreichen
- Sie erhalten Übungen, mit denen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit aufbauen können und so leichter mit Stresssituationen, Lebensveränderungen und anderen kognitiven und emotionalen Belastungen umzugehen
- Sie werden mit einem Blumenstrauß von Tipps und Tricks nach Hause gehen, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können

Referent: Frank Fuhrmann

Frank Fuhrmann ist ein Experte für „Gesunde Spitzenleistung!“ Der dreifache Weltrekordhalter zeigt Ihnen, wie Sie Ihr volles Potenzial entfalten und so Ihre persönlichen Spitzenleistungen abrufen können und dabei noch gesund bleiben. Leben Sie das Leben, was Sie sich vorstellen!

Als Redner, Impulsgeber und Coach nutzt er, dass seit über 20 Jahren gesammelte und ausgeprägte Fachwissen aus dem wissenschaftlichen Feld der Positiven Psychologie und der Glücksforschung. Er begeistert seine Zuhörer durch seinen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil.

Der erfolgreiche Unternehmer und ehemalige Leistungssportler schafft es in seinen Vorträgen und Workshops, komplexe Zusammenhänge verständlich, motivierend und wertschätzend zu vermitteln. Durch seine vielseitigen und persönlichen Erfahrungen ist er der perfekte Unterstützer!

Zu seinen Kunden zählen große und mittelständische Unternehmen, Profisportler, Führungskräfte und Menschen, die Ihre Ziele auch wirklich erreichen wollen. Ein zentrales Thema ist dabei die Balance der eigenen Lebensquellen und eine von innen kommende Zufriedenheit!

Sein Motto: >> Ich bin positive Energie <<