



## After Work IMPULSE

... für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit bei der Arbeit

### A: Accomplishment – ZIELERREICHUNG

nach dem PERMA-Modell der Positiven Psychologie

Donnerstag, 04.04.2019 von 18.30 - 20.30 Uhr

Offenbach-Kursräume, München-Pasing

### Wollen Sie Ihre Ziele in Zukunft leichter erreichen? Und Ziele auswählen, die Sie glücklicher machen?

Wussten Sie schon, dass Sie Ihre Ziele mit Selbstmitgefühl eher erreichen? Fühlen Sie sich unter Druck wegen Zielvorgaben und geben resigniert auf? Hierbei hilft es, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, um leichter einen neuen Versuch starten zu können. Selbstkritik und Selbstverurteilung - leider weit verbreitet - bringen hierbei nicht viel; sich so anzunehmen, wie man ist, dagegen schon.

#### Impulse des Abends

- Sie schnuppern rein in die Welt der Positiven Psychologie und in das Konzept des Selbstmitgefühls.
- Das **A** im PERMA-Modell der Positiven Psychologie steht für **Accomplishment**, also dafür, die eigenen Ziele u.a. durch den freundlichen Umgang mit sich selbst besser zu erreichen.
- Sie erfahren mehr darüber, was die Wissenschaft zu Zielen sagt, und welche Ziele Sie langfristig glücklich bzw. nicht glücklich machen.
- Sie nehmen Impulse mit nach Hause, mit welcher Haltung Sie aus Fehlern lernen und wie Sie mit Entwicklungszielen, anstelle von Leistungszielen, weiterkommen.
- Sie erleben einen Abend in entspannter Netzwerk-Atmosphäre und treffen Gleichgesinnte.

#### Termin, Ort und Anmeldung

Donnerstag, 04.04.2019 von 18.30 - 20.30 Uhr

in den Offenbach-Kursräumen, Offenbachstr. 8, 81245 München-Pasing (Nähe Pasing Arcaden)

Anmeldungen bitte per E-Mail an Gaby Regler [mail@gabyregler.de](mailto:mail@gabyregler.de)

#### Unkostenbeitrag

20 € für den Abend, inkl. Getränke & Snacks, zahlbar vor Ort

#### Ihre Impulsgeberinnen

„Unsere Begeisterung für die Positive Psychologie hat uns zusammengeführt und verbindet uns. Es ist uns ein Herzensanliegen, die Inhalte nach außen zu tragen und Menschen bei ihrer persönlichen Veränderung zu unterstützen.“ Wir freuen uns auf Sie.



Gaby Regler  
Laufbahn- und Karriereberatung  
[www.gabyregler.de](http://www.gabyregler.de)  
[mail@gabyregler.de](mailto:mail@gabyregler.de)  
0151 - 12400 878



Michaela Nißler  
Beratung & Coaching  
[www.begefo.de](http://www.begefo.de)  
[post@begefo.de](mailto:post@begefo.de)

#### Allgemeine Informationen zu den Impuls-Abenden

Kennen Sie schon das **PERMA**-Modell der Positiven Psychologie? Es wurde entwickelt von Martin Seligman, dem Begründer der Positiven Psychologie - der Wissenschaft vom gelingenden Leben und Arbeiten. Jeder der fünf Buchstaben steht für einen Bereich des (Arbeits-)Lebens, der wichtig ist für unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit. Jedem Buchstaben widmen wir einen Themenabend.

**Alle Themenabende sind in sich abgeschlossen. Sie können sie einzeln besuchen.**