

# Die Bestandteile der Erfolgsformel

**Work - Life**  
Balance



# Fortbildungsreihe: Die 4 Bestandteile der Erfolgsformel

## Modul 1: Optimismus

27.08.2024

09:00- 16:00 Uhr

- Optimismus– Schönfärberei oder nützliche Einstellung?
- Eine persönliche Bestandsaufnahme (Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie zu welchem Reaktionsmuster neigen)
- Innere Haltung– Was ist das? Und das Potential der inneren Haltung
- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" (ausgehend von Ihrer Bestandsaufnahme und der Erkenntnis zu Ihrer inneren Haltung entscheiden Sie, was Sie gerne ändern möchten und lernen Wege dies umzusetzen)
- Optimismus im Kollegenkreis?! (festgefahrene Rollen aufweichen, im Idealfall sich im Team auf einen Lernprozess begeben)

## Modul 2: Resilienz

11.09.2024

09:00– 16:00 Uhr

- Resilienz– Was ist das? Und Resilienzfaktoren
- „Die 4-Raumwohnung" (Sie erarbeiten vier Teilbereiche und erhalten eine Übersicht über Ihr persönliches Energielevel. Sie leiten außerdem für sich Handlungsfelder ab, die Ihnen helfen ein glücklicheres Leben zu führen)
- Simplify Your Life (Sie erhalten einen Leitfaden zur Renovierung Ihrer 4-Raumwohnung)
- „Jetzt gilt's!" (lernen Sie mit einfachen Übungen, wie Sie Ihre vier Lebensbereiche so austarieren können, dass Sie sich wohlfühlen und ausgeglichener leben)

## Modul 3: Stärkenfokus

16.10.2024

09:00– 16:00 Uhr

- Grundlagen der Stärkenorientierung - Sie lernen den stärkenorientierten Ansatz kennen und verstehen
- - Ihre persönliche „Talent-DNA" im Arbeitsalltag und im Leben - fragen Sie sich manchmal, warum Sie bestimmte Entscheidungen treffen? Warum Sie tun, was Sie tun? Warum Sie in manchen Dingen besser sind als andere?
- Talent und Stärke - Was können Sie mit Ihrer „Talent-DNA“ machen? Leiten Sie aus Ihrem Talentprofil die Weiterentwicklung zu Stärken ab und definieren Sie Ihre nächsten Erfolgsschritt

## Modul 4: Einflussfaktoren für eine erfolgreiche Umsetzung

21.11.2024

09:00– 16:00 Uhr

- Kurzausblick auf die Stellhebel der Erfolgs- und Glücksformel –Optimismus, Resilienz und Stärkenfokus
- Einblick in die persönliche 4-Raumwohnung – Einführung und Vertiefung
- „Lebensorganisation“ – Der „Simplify-Ansatz“ und das „Minimalismus Prinzip“
- Aspekte der Gesundheit – Bewegung, Ernährung, Mentale Fitness
- Ihr persönlicher „Erfolgs-Aktivitäten Plan"

**Kosten: 170,-€ pro Modul**



Ansprechpartnerin: Lisa Wuthe

03381–764 271

mail@spz-akademie.de

Anton-Saefkow-Allee 1

14772 Brandenburg an der Havel