



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

SELBSTMANAGEMENT

GESUNDHEIT

ALLE MITARBEITENDEN



GLÜCK

Die Kunst, Glück und Erfüllung zu finden

WURUM ES GEHT

Berufliche und private Anforderungen werden anspruchsvoller. Bei allem äußeren Anspruch bleibt der Blick für die eigene persönliche Zufriedenheit leicht auf der Strecke. Können wir sie überhaupt noch stellen, die Frage nach Glück und Sinn? Ein glückliches Leben hängt sehr eng zusammen mit der Balance zwischen der Arbeit und den anderen existenziellen Aspekten des Lebens. Oft wollen wir überall das Optimale erreichen – und arbeiten gerade damit unserer persönlichen Entwicklung entgegen. Es ist also notwendig, von Zeit zu Zeit innezuhalten, um die berufliche und private Realität mit den eigenen Zielen und Werten auszutarieren. Das Seminar gibt dazu Gelegenheit und vermittelt gleichsam Techniken, mit denen sich Arbeit und Leben zusammenführen lassen, um so mehr Zufriedenheit zu erreichen.

ZIEL DES SEMINARS

Dem Streben nach „Glück“ nachgeben und Wege reflektieren, wie jede und jeder für sich persönlich mehr Berufs- und Lebenszufriedenheit finden kann.

INHALTSÜBERSICHT

- Was ist eigentlich Glück?
- Wie funktioniert Glück im Gehirn?
- Kann man Glück erlernen wie eine Fähigkeit?
- Wie kann ich Glück von Schein-Glück unterscheiden?
- Kann ich mich selbst glücklicher machen?
- Welche Impulse gibt uns die Philosophie für ein glückliches Leben?
- Wie bringe ich die Anforderungen der Arbeitswelt mit meinen persönlichen Werten zusammen?
- Wie kann ich der Perfektionsfalle entgehen?
- Wie vermeide ich den Glücksstress, dauernd positiv sein zu müssen?
- Wie erreiche ich persönlich ein Mehr an beruflicher und privater Zufriedenheit?



1960
GEGRÜNDET



800+
INSTITUTIONEN



20.000+
SEMINARE

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de