



# RESILIENZ- UND GLÜCKSWERKSTATT

## Beschreibung

Die „Glückswerkstatt“ ist ein niederschwelliges Konzept der mentalen und psychischen Gesundheitsförderung mit hohem Praxisbezug, Austausch im Online-Setting und wissenschaftlicher Fundierung. Die Idee dahinter lautet: „Please charge your batteries now.“

## Ziel

Was machen glücklichere und gelassener Menschen anders? Und kann man das lernen? In dieser online Workshop-Reihe erlebst du sechs „Puzzlesteine“ wie Arbeit (noch) freudvoller und entspannter gelingen kann. Die wissenschaftlichen Tools der Positiven Psychologie, der Kommunikationsforschung und Achtsamkeit geben dir die Möglichkeit mit einfachen, kleinen Schritten deutliche Wirkungen zu erzielen. Es gibt in den 2,5 stündigen Workshops genug Raum zum Austausch und Ausprobieren in kleinen Runden.

## Inhalte

Jeder Workshop ist inhaltlich in sich abgeschlossen. Um die Puzzleteile der „Resilienz- und Glückswerkstatt“ zu einem Ganzen zusammenbauen zu können, empfiehlt es sich alle sechs Workshops zu besuchen.

- **#1 Fünf Wege zum Glück:** Glücksfaktoren: was wir in der Hand haben und was nicht; PERMA – fünf Routen zu einem erfüllten Leben
- **#2 In der inneren Ruhe liegt die Kraft:** Raus aus dem „ferngesteuerten“ Modus – du bist Pilot(in) deines Alltags; Achtsamkeit-Alltagstools für mehr innere Ruhe und Kraft
- **#3 Leichter Umgang mit Ärger:** Ärgern – zu viel, zu wenig, gerade richtig?; Soforthilfemaßnahme: so kommst du rasch wieder in einen konstruktiven und wirksamen Modus
- **#4 So gelingt authentisches und wertschätzendes Feedback:** Wie kann man kritisches Feedback geben und eine wertschätzende Beziehung sichern? Mit dieser Methode gelingt der Spagat.
- **#5 Wirksamer und gelassener im Homeoffice:** Wie wir unbeabsichtigt eine Situation erzeugen, die uns nicht gut tut Mini-Max Maßnahmen für mehr Balance und Wirksamkeit im Homeoffice
- **#6 Werte: Leuchttürme im Sturm:** Werte sind die unbewusste Basis unserer Entscheidungen und Handlungen; Entdecke deine Leuchttürme und bleibe gefestigt in stürmischen Zeiten.

## Zielgruppe

Alle Mitarbeiter\*innen

## Methode

Kurzinput, Übungen, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Reflexion

## Zeit, Ort und Kosten

Montag, 13.1.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Montag, 27.1.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Montag, 17.2.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Montag, 3.3.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Montag, 17.3.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Montag, 31.3.2025 von 10:00-12:30 Uhr (Zoom)

Der Kurs wird für Mitarbeiter\*innen der FHWN kostenlos angeboten.

## Anmeldung

[AnmeldeLink](#)



**MMag.a Silena S.  
Piotrowski**

Silena Piotrowski ist Psychologin, Coach und Trainerin mit der Expertise „Aufblühen“ bzw. „Positive Psychologie“. Sie führt herzlich-humorvoll, intuitiv und mit viel Erfahrung durch diese abwechslungsreichen Kurzworkshops. Praxisnah, anschaulich und aufs Wesentliche konzentriert teilt Silena Piotrowski Inhalte und Methoden. Es gibt genug Raum zum Austausch und dem Ausprobieren der „Glückstools“. [www.silena-p.at](http://www.silena-p.at)