

# Happiness-Wochen im Rahmen der BGF

## 6 Wochen für die mentale Gesundheit - die nachhaltige Intervention für Ihre Mitarbeiter

### Die mentale Gesundheit

Für Unternehmen wird es immer wichtiger auch auf die psychische Gesundheit seiner MitarbeiterInnen zu achten – das ist nichts Neues. Aber dass nun auch das Glück Einzug halten darf, eher schon. Damit es nicht zu esoterisch klingt nennen wir es Happiness. Nicht umsonst gibt es in Harvard schon einen Lehrstuhl zum Thema Happiness.

### Die Happiness-Wochen

Das Programm läuft über 6 Wochen - einmal pro Woche 2 Stunden. Es ist leichter, die MitarbeiterInnen für 2 Stunden von der Arbeit freizustellen, als für 2 Tage. Der lange Zeitraum des gesamten Programms erhöht den Lerneffekt, durch Aufgabenstellungen zwischen den Einheiten findet bereits der Transfer in den Arbeitsalltag statt.

### Das Programm

1. Einheit - Wir stellen uns der Frage: **Was ist Glück?**

Die Antwort darauf liefert schon erste Strategien zur Glückssteigerung

2. Einheit - Erkenntnisse und Anwendungen der **Positiven Psychologie** : Was macht die Seele stark?

3. Einheit - Achtsamkeit und **Mindfulness** im unternehmerischen Kontext

4. Einheit - Zeit und Glück: mehr **Zeitsouveränität** als Burnout-Prophylaxe

5. Einheit - Die Selbstcoaching-Methode der **inneren Bühne** als Tool für weniger Stress und mehr Gelassenheit

6. Einheit - Zusammenschau und **Transfer**

**Dauer:** 6 Wochen: die erste Einheit 3 Stunden,  
dann wöchentlich jeweils 2 Stunden

**Ort:** in Ihrem Unternehmen

**Kosten:** 1. Einheit 3 Stunden: € 900,-  
jeder weitere Workshop 2 Stunden: á € 600,- - (also € 3.000,-)  
Insgesamt € 3.900,- (exkl. MwSt. und km)

