

JÓLLÉT TRÉNING

A tanulható kiegyensúlyozottság „Jól érezni magunkat” nem csupán lelki, érzelmi szempontból fontos, hanem vannak egészségmegőrző, gazdasági, kreativitást növelő, költségcsökkentő hatásai is. Az a munk

A tréning eredményeképpen a **résztvevők reziliensebbé válnak a változásokhoz, tudatosan tudják ehhez az erőforrásaikat biztosítani mindehhez.**

A tréninget a következő modellek kivonatára építjük:

- pozitív pszichológia kutatásai, Martin Seligman
- Sonja Lyubomirsky, (professzor, University of California) boldogság kutatásai
- Barbara Fredrickson és Marcial Losada kutatásai
- Action for happiness nemzetközi mozgalom tevékenysége
- Harvard Study of Adult Development, Robert Waldinger

Mikor ajánljuk?	Célcsoport	Létszám	Időtartam	Helyszín
• Ha szeretnénk munkatársainkat megerősíteni a jóllét növeléséhez szükséges eszköztárral				
• Kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb és egészségesebb életvitel a cél	Fizikai és lelki feltöltődésre vágyó, kimerült kollégák	10-12 fő/csoport	1 nap	Konferenciaterem, tárgyaló
• Amikor az egészségtudatos életmódunkat személyiségünk fejlesztésével is szeretnénk támogatni				

Csatlakozz a tréningünkhöz, és alkossatok közösen valami különlegeset.

Telefon: +36 30 204 7321

Email: info@lifetraining.hu