



## Flourishing – Wie Menschen aufblühen

Mit dem Ansatz der Positiven Psychologie entfaltetst du dein Potenzial, erlebst gleichzeitig psychisches Wohlbefinden, du steigerst deine Energie und erreichst deine Ziele.

### «Irgendwie» ist dein Leben ganz ok. Trotzdem ist da manchmal eine gewisse Unzufriedenheit?

**Du willst deine Träume verwirklichen, deine Charakterstärken nutzen? Du willst motivierter und glücklicher leben und arbeiten?**

Vielleicht stellst du dir Fragen, wie "was will ich noch? Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern?" Als deine Sparring-Partnerin stehe ich dir zur Seite. Du bekommst Werkzeuge und Methoden an die Hand, um dein Leben nicht nur positiver und freudvoller zu gestalten, sondern auch deine persönlichen Herzenswünsche zu verfolgen – weil du wichtig bist.

### Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft für das gelingende Leben und Arbeiten. Und das Bewusstsein über die eigenen Charakterstärken und deren Einsatz ist der Weg zu mehr Wohlbefinden und Erfolg.

Wir Menschen verfügen über ein enormes persönliches Wachstumspotenzial. Die Forschung belegt eindruckliche Ergebnisse. Es lohnt sich, diese Kernprinzipien zu beherrschen. Das passiert nicht über Nacht. Sie erfordern Nachdenken und Übung, um das Aufblühen zu ermöglichen.

**Hi,** Ich bin Jasmin und möchte dich auf deiner Reise begleiten. Auf der folgenden Seite findest du die Details zum Training.

Ich freu mich auf Dich

Jasmin Buschor





## Positive Coaching. Training. Einführung in die Positive Psychologie.

<b>Inhalt</b>	Wohlbefinden und Aufblühen basieren auf fünf Säulen: Positive Emotionen spüren, eigene Stärken entdecken und nutzen, mit anderen verbunden sein, Sinn im Tun finden, etwas bewirken sowie Ziele erreichen.		
<b>Setting</b>	5 x Gruppencoaching-/Training mit 6 Personen Regelmässige Wochenimpulse mit Theorie und Aktivitäten.		
<b>Kosten</b>	CHF 750 pro Teilnehmer*in.		
<b>Termine 2024</b>	Gruppe 1	8.10.   29.10.   12.11.   26.11.   10.12.	17:30 Uhr bis 21:00 Uhr
<b>Termine 2024/25</b>	Gruppe 2	16.11.   07.12.   11.01.   08.2.   01.3.	8:30 Uhr bis 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	Seminarraum Balance Praxis für neuromuskuläres Bewegungslernen GmbH bei Susanne Bucher, Bühl 5, 9450 Altstätten		
<b>Leitung</b>	Jasmin Buschor   Positive Lead   Altstätten 30 Jahre Erfahrung in Personal-/Organisationsentwicklung 20 Jahre Führungserfahrung   Eidg. FA Ausbilderin   Ausbildung in Transaktionsanalyse   zertifizierte Trainerin Positive Psychologie und Positive Leadership.		
<b>Kennenlernen &amp; Information</b>	Ausführliche Informationen und ein Kennenlerngespräch gerne per Telefon oder Teams. Ich freue mich auf dein Interesse und ein schönes Gespräch.		
<b>Anmeldung</b>	jasmin@positive-lead.ch / 076 330 94 50 www.positive-lead.ch		