

Arbeit, die ich liebe Berufliche Zufriedenheit als Lebensaufgabe

Anlass:

„Tu Deine Arbeit und kenne Dich selbst. Jeder dieser beiden Teile deckt im Allgemeinen die ganze Pflicht des Menschen ab, und jeder Teil enthält in sich den anderen.“ Plato

Mit Arbeit – sei es Erwerbsarbeit, Familienarbeit oder ehrenamtliches Engagement – verbringen wir den grössten Teil unserer Zeit. Schon allein deshalb lohnt es sich hin und wieder danach zu fragen, ob wir zufrieden sind, mit dem was wir tun.

Inhalte:

- Persönliche Standortbestimmung: Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Situation?
- Was fördert berufliche Zufriedenheit?
- Was hemmt berufliche Zufriedenheit?
- Fallstricke der Unzufriedenheit umgehen
- Berufliche Zufriedenheit gestalten: Charakterstärken kultivieren, aktiv sein, sich weiterentwickeln

Ziele:

Die Teilnehmer/-innen...

- können ihre berufliche Zufriedenheit realistisch einschätzen
- kennen Vorgehensweisen, um berufliche Zufriedenheit zu gestalten

Zielgruppe:

Berufstätige, die berufliche Zufriedenheit als Lebensaufgabe aktiv angehen möchten.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

Dauer:

1Tag

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast oder Dr. phil. Astrid Mehr