



FLOURISH LABORATORIUM

Aufblühen in stressigen Zeiten mit
der Positiven Psychologie

Von der Kopflastigkeit in die kraftvolle Präsenz

Diese Reise eröffnet den Raum für ein Eintauchen in die Tiefen deiner Selbst. Sie richtet sich an Teams und Führungskräfte, die:

- Stress und deren Folgen kennen (inneren Druck, Verspannungen, chron. Schmerzen, Schlafstörungen, Ängste/Sorgen/Grübeln, etc.) und sich hierfür einen Wandel wünschen,
- neugierig auf sich selbst und ihre kraftvolle Präsenz sind,
- auf eine Selbsterfahrung in Positiver Psychologie Lust haben,
- sich Tools für den Alltag wünschen, welche Wohlbefinden und Resilienz steigern,
- ihr berufliches Wirken effektiver gestalten möchten: Führungskräfte, Beratende, Dozierende, Personalleitende, Familienmanagende, Pädagog*innen, Selbstentfalter*innen, Coaches und viele mehr oder
- neugierig auf neue Erfahrungen für persönliches Wachstum sind.

möglicher Ablauf

1 Basics

Modul 1 / Workshoptag: Basics des gelingenden Lebens

2

Modul 2 / online: Positive Emotionen - Zustandsmanagement

3 Stress & Grenzen

Modul 3 / Workshoptag: Umgang mit Stress und dessen Folgen, bspw. Schmerzen, Schlafstörungen, Ängste

4

Modul 4 / online: Engagement - Superheld & Superschurke

5

Modul 5 / online: stärkende Beziehungen & Drama Dreieck

6

Modul 6 / online: Sinn & Dankbarkeit

7

Modul 7 / online: Signaturstärken & Sinn

8 Integration

Modul 8 / Workshoptag: Erfolg & Metareflexion & Feuerwerk der Erfolge



Flourish Lab für dich und deine Mitarbeitenden

Die Reise zum Aufblühen in stressigen Zeiten ist modular aufgebaut. So können einzelne Modulbausteine auch je nach Bedarf zusammengestellt werden.

Das Flourish Lab lädt euch ein, mutige Experimente im Arbeitsalltag zu wagen, Muster zu durchbrechen und Neues auszuprobieren. Gemeinsam reflektieren wir, was super gelaufen ist und wo du heldenhaft gescheitert bist.

Eine weitere Besonderheit dieses Laboratoriums ist die Kraft des Unterbewusstseins: Durch Entspannungsübungen, Fantasiereisen und Selbsthypnose erhältst du Zugang zu tieferen Schichten deiner Persönlichkeit. Diese Techniken ermöglichen es euch, Lernerfahrungen tief zu integrieren, gewohnte Muster müheloser zu durchbrechen und das kreative Potenzial voll zu entfalten. Einfach so. Ganz leicht und von innen heraus. Lasst euch von Leichtigkeit und Freude auf dieser potenzialentfaltenden Reise begleiten!

Ich freue mich auf euch!



Seelenselbst by Stephanie Konkol
Stuben 2
6030 Ebikon
stephanie@seelenselbst.ch
+41 78 230 0607

