

Glück lässt sich trainieren - mit Positiver Psychologie zu mehr Lebensfreude

Termin/e

Plätze verfügbar: 07.07.2025, 09:00 Uhr - 08.07.2025, 16:00 Uhr

Hannover

Teilnahmeentgelt

520 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

In diesem Praxisseminar dreht sich alles ums GLÜCK! Glück ist das höchste Gut und fördert das subjektive Wohlbefinden. Glück stärkt das Immunsystem. Und Glück lässt sich trainieren. Wenn Sie wissen wollen wie, dann sind Sie hier richtig!

Dozierende/r

Anja Warnecke

Inhalt

- Was ist Glück?
- Was macht mich glücklich?
- Wozu ist Glück gut?
- Wo ist man wann und wie am glücklichsten?
- Kennst du die Feinde des Glücks?
- Raus aus der Tretmühle
- Positive Psychologie – Was sind die Bausteine des Glücks?
- Die Macht der positive Gedanken
- Wie lässt sich Glücklichkeit trainieren?
- Warum Arbeit glücklich macht
- Meine Vision für ein gelingendes Leben

Nutzen

Glück ist das höchste Gut. Ein angenehmer Zustand, den jede/r anstrebt. Glück fördert das subjektive Wohlbefinden. Glück stärkt das Immunsystem – Arbeitgeber profitieren davon, und zwar kostenmäßig und weil glückliche Mitarbeitende produktiver arbeiten. Für die Wirtschaft bedeutet mehr Glück mehr Gewinn und weniger Kosten. Unser Planet wäre mit mehr Glück empathischer und friedlicher. Alles wird trainiert: der Körper im Studio und der Geist in Schule und Beruf. Wo bleibt unsere psychische Gesundheit? Warum wird Glück bisher wenig beachtet.? Dabei lässt sich auch Glück, Lebensfreude und ein gelingendes Leben trainieren.

Zielgruppe

Alle Interessierten

Arbeitsmittel und Methodik

Die Teilnehmenden erhalten Input aus der Positiven Psychologie und können Gelerntes alleine und in der Gruppe reflektieren und selbst ausprobieren. Sie werden für Fragestellungen rund um das subjektive Wohlbefinden sensibilisiert. Dabei erhalten sie Handwerkszeug, um ihre psychische Gesundheit zu fördern und mehr Lebensfreude zu erlangen. Auf persönliche Bedarfe und Wünsche wird individuell eingegangen.

Hinweise

Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

Kontakt

Frau Jessica Wenzel
Telefon: 0511 1609-5334
E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)