

Das Glück im Alltag finden!

Workshopreihe Positive Psychologie



Termine und Inhalte

Block 1: Positive Emotionen

- 22.08. Was ist Positive Psychologie?
Meine Kraftquellen
Mein Mini-Urlaub
- 29.08. Was macht mich glücklich?
Die Bedeutung Positiver Emotionen
Positiver Tagesrückblick
- 12.09. Wie funktioniert die Aufwärtsspirale? (broaden and build)
Erfolgsgeschichten
Dankbarkeitstagebuch
- 19.09. Glückstraining fürs Gehirn und Neuroplastizität
Achtsamkeit
Pleasure walk

Block 2: Aufblühen: Meine Stärken, Visionen und Ziele

- 26.09. Was sind meine Stärken?
Persönliches Stärkentraining
- 10.10. Facetten gelingenden Lebens
PERMA-Model
- 17.10. Meine Visionen
Wie will ich leben? Teil 1
- 24.10. Meine Ziele
Wie will ich leben? Teil 2
My best possible self

Block 3: Schwierige Gefühle als Leitplanke und Geschenk

- 14.11. Das erweiterte ABC-Modell:
Neue Lösungswege durch systematische Reflexion
- 21.11. Expressives Schreiben als Methode zur Bewältigung psychischer Belastungen
- 28.11. Umgang mit Erfolg und Misserfolg
Mehr Selbstwirksamkeit durch Veränderung der Attribution
- 05.12. Deine Einstellung: Schutz oder Wachstum?
Statisches Mindset und growth Mindset

Ort und Zeit

Der Kurs findet immer **Donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr** im wasmitherz, Windthorststraße 3-4, 30167 Hannover statt.

Teilnahmebeitrag

Der erste Termin ist ein Schnupperabend (16 €).

Im Anschluss kann der Kurs als Gesamtpaket (16 € pro Abend) oder pro Block (18 € pro Abend) gebucht werden.

Early bird Frühbucher-Rabatt: 15 € pro Abend bei Anmeldung für den gesamten Kurs bis zum 01.08.2019.

Fragen und Anmeldung

Alle Fragen beantworte ich gerne unter glueckssaat@gmx.de.

Anmeldungen nehme ich unter der gleichen Email-Adresse entgegen.

