

Kurs: «Positive Emotionen und Optimismus in schwierigen Zeiten»

Gute Gefühle sind der beste Schutzschirm in anspruchsvollen Zeiten. Positive Emotionen kann man bewusst fördern und Optimismus ist trainierbar. Nebenbei wird auch noch das Immunsystem gestärkt und psychosomatische Symptome nehmen ab. Die Grundlagen zum Kurs beruhen auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie und der Stressforschung.

Inhalte

- Die Grundzutaten des guten Lebens
- Förderung positiver Emotionen
- Fokus auf Stärken
- Optimismus-Training und weitere positive Interventionen
- Glücksfallen und Wege zum Glück

Nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie

- Sie zu lohnenden Handlungen kommen,
- Sie sich in eine gute Stimmung versetzen können,
- Sie es sich zur Gewohnheit machen können, die Welt von ihrer guten Seite her zu betrachten,
- Sie den emotionalen Notfall-Koffer bedienen, wenn die Zeiten sehr herausfordernd sind.

Methodik

- Wechsel zwischen Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion im Plenum sowie Multimedia-Einsatz.
- Einschub von Übungen zur Aktivierung, zur Entspannung und zur Achtsamkeits-Steigerung.

Leitung

- Sigmar Willi, Trainer, Berater und Coach. Inhaber sigmar willi consulting, www.sigmarwilli.ch.
- Professor, Dozent für Persönlichkeitsbildung und Gesprächsführung an der OST Ostschweizer Fachhochschule.

Termin / Ort

- Do., 28. Januar; Fr., 19. Februar 2021
- Kurszeiten: 13:15 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich
- Falls die Situation keine physische Durchführung erlaubt, wird der Kurs online durchgeführt.

Preis / Anmeldung

- CHF 340.-, inkl. Pausenerfrischungen und Mineralwasser.
Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat.
Bei online-Durchführung CHF 50.- Rabatt.
- Anmeldung über das Kontaktformular auf der Homepage. Die Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden.
- Stornobedingungen: Bis einen Monat vor Seminardatum 80% Rückerstattung; bis zwei Wochen vor Kursdatum: 50% Rückerstattung; danach keine Rückerstattung mehr möglich. Ersatz-Teilnehmende können jederzeit bestimmt werden.