

Kurs: Die Wissenschaft vom Glück

Menschen sind zufriedener, leistungsfähiger und resilienter, wenn sie in guter Stimmung sind. Sich gut oder glücklich fühlen hat viele Komponenten und viele davon kann man bewusst beeinflussen. Die Glücksforschung liefert die Datengrundlage dazu und die Wissenschaft der Positiven Psychologie verarbeitet diese zu griffigen Konzepten, mit dem Ziel, psychisch gesunde Menschen noch stärker zu machen.

Inhalte

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Wohlbefinden, Denkmuster und Einstellungen
- Genuss- und Belohnungshandlungen
- Die Bedeutung von Charakterstärken
- Ausgewählte positive Interventionen
- Glücksfallen und Wege zum Glück

Nutzen

In diesem Kurs lernen Sie,

- wie Sie positive Emotionen fördern können,
- welche Eigenschaften zu mehr persönlicher Zufriedenheit beitragen,
- wie Denkhaltungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen und
- wie Sie das gewonnene Wissen in Ihren Alltag integrieren können.

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

- Freitag, 7. Mai 2021
- Kurszeiten: 08:45 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich

Preis / Anmeldung

- CHF 540.-, inkl. Mittagessen, Pausenerfrischungen und Mineralwasser. Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat
- 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.