

## **Kurs: Die Wissenschaft vom Glück, inkl. Stärkentraining**

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.

Wollen Sie sich besser kennen lernen und Ihre Stärken gezielter einsetzen? Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Charakterstärken-Forschung sind gut umsetzbar und eröffnen Ihnen neue Zugänge zu Ihren positiven Eigenschaften. Stärken stärken bedeutet gleichzeitig erfolgreicher und zufriedener werden.

### **Inhalte**

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Wohlbefinden, Denkmuster und Einstellungen
- Genuss- und Belohnungshandlungen
- Ausgewählte positive Interventionen
- Glücksfallen und Wege zum Glück
- Die Bedeutung von Charakterstärken
- Auswertung der Charakterstärken auf der Grundlage Ihres persönlichen Tests der Universität Zürich
- Trainieren von Charakterstärken inkl. stärkenorientierter Sprache

### **Nutzen**

In diesem Kurs lernen Sie:

- wie Sie positive Emotionen fördern können,
- welche Eigenschaften zu mehr persönlicher Zufriedenheit beitragen,
- wie Denkhaltungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen,
- wie Sie Ihre persönlichen Stärken erkennen und fördern,
- wie Sie über den Einsatz von Stärken im Alltag zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit finden 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](http://www.sigmarwilli.ch).
- Professor, Dozent für Persönlichkeitsbildung und Gesprächsführung an der OST Ostschweizer Fachhochschule.

## Termin / Ort

- Freitag, 10. Dezember 2021; Reservetermin: Fr., 25. Februar 2022
- Kurszeiten: 08:45 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich

## Preis / Anmeldung

- CHF 540.-, inkl. Mittagessen, Pausenerfrischungen und Mineralwasser. Zahlbar vor Kursbeginn. 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.