



WORKSHOP

LEBENSKLUG

Ich darf ich sein!

Wie oft machst du dir im Alltag Gedanken über dein Lebensglück?

Wahrscheinlich viel seltener, als du es tun solltest. Darum beschäftigen wir uns mit dem Thema Glück

Was heißt es überhaupt glücklich zu sein? Auf dieser Fragen erhältst du Anstöße und Anregungen innerhalb dieses Workshops.

Stellst du dir das Glücklich Sein als auf Wolke 7 zu schweben vor? Doch das ist es nicht. Es geht eher darum:

- Schneller aus Krisen herauszukommen
- Widerstandskraft und Ressourcen zu entwickeln
- Die Höhen im Leben länger zu genießen
- Glücklicher zu werden, egal wo du stehst, du entwickelst dich weiter
- Stärken zu nutzen und
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit zu fördern

Du bekommst Grundlagenwissen, verstehst Zusammenhänge und erkennst Ursachen. Zudem bekommst du Methoden an die Hand, die dich stark machen und es dir ermöglichen auch in schwierigen Zeiten gesund und glücklich zu sein.

Der Kurs basiert auf den Erkenntnissen der positiven Psychologie und wurde von der Corporate Happiness GmbH aus München zusammengetragen. In meiner Ausbildung zum Corporate Happiness Botschafter und in vielen weiteren Ausbildungen habe ich das erforderliche Handwerkszeug erlernt.

„Die Dinge in unserem Leben passieren nicht immer zu unserem Besten. Aber es gibt manche Menschen, die machen das Beste aus den Dingen, die ihnen passieren.“

Tal Ben Shahaar



Modul 1 – Haltung

- Kommt das Glück von außen?
- Wunderwerk Gehirn
- Veränderung und was uns davon abhält
- Positive Fehlerkultur – Misserfolge als Ressource sehe

Modul 2 - Bedeutsamkeit

- Persönliche Vision
- Ziele schreiben und visualisieren
- Werte finden

Modul 3 - Stärken

- Was sind Stärken?
- Wie finde ich meine Stärken heraus?
- Fremdwahrnehmung eigener Stärken
- Flow

Modul 4 - Emotionen

- Verhältnis von negativen und positiven Emotionen
- Happiness in Krisen – Optimismus und Pessimismus
- Feedbackkultur
- Emotionale Intelligenz

Modul 5 - Energiemanagement

- Die Verbindung von Körper und Geist
- Sport
- Ernährung
- Stress
- Schlaf und Erholung

Modul 6 - Partnerschaften

- Überblick wertschätzende Partnerschaften
- Grundlagen der Kommunikation
- Sich selbst lieben und Liebe zu anderen
- Fordern und Grenzen ziehen
- Gelingende Partnerschaften im Workplace
- Machtkämpfe, Angriff oder Flucht

Das Programm Lebensklug ist ein Jahresprogramm. Es findet einmal im Monat für einen Tag statt. An diesem Tag wirst du auch Aufgaben für zu Hause bekommen, damit du das Gelernte festigen und im Alltag ausprobieren kannst.

Kosten: 70 €/ Monat je Teilnehmer*in zzgl. MwSt., maximal 15 Teilnehmer

Workshoport: SharedSpace, Im Fliegerhorst 12, 38644 Goslar

DIESER KURS VERMITTELT DIR FOLGENDE VORTEILE:

- Du verbesserst deine Widerstandsfähigkeit und entwickelst Ressourcen
- Du weißt, was du selbst tun kannst für dein Glück
- Du erlernst die Prinzipien effektiver Kommunikation
- Du verstehst, wie Beziehungen gelingen können
- Du besitzt einfache Methoden, um selbst in schwierigen Zeiten dein Leben zu meistern
- Du gestaltest deine Zukunft und folgst deinem eigenen Weg

„Ich freue mich, dich in dem
Workshop begrüßen zu dürfen!

Steffi Heinemann

