

Lebenswert – Was macht uns stark, nachhaltig glücklich und zufrieden?

Leiter: Saskia Rudolph & Andrea Horn – Spiegelneuronen

Was ist Glück? Kann man es erforschen und messen? Welche Rolle spielen Humor, Achtsamkeit, Beziehungen, die eigene Vergangenheit und anvisierte Zukunft in Bezug auf die individuelle Lebenszufriedenheit? Wie gelingt es, erlebte Krisen, Widrigkeiten oder negative Erfahrungen zu verarbeiten bzw. sich bereits präventiv wirkungsvoll zu rüsten? Der 3-stündige Workshop rund um die Wissenschaft des Glücks vertieft die Inhalte des „Lebenswert“-Impulsvortrages und widmet sich auf interaktive, selbstbestimmte, wissenschaftlich fundierte und anwendungsnahe Weise zusätzlich folgenden Themen:

- Flow-Erleben und Motivation
- Wichtigkeit von Auszeiten und Pausen (Achtsamkeit, Entschleunigung)
- Bedeutung des eigenen Netzwerkes/helfender und unterstützender Beziehungen
- Wichtigkeit/Reaktivierung erlebter guter Momente in der Vergangenheit
- Entwickeln von Zuversicht, Mut und Zukunftsgewandtheit

maximale Teilnehmerzahl: 25 Personen