

stein
egerta
bildet

stein
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Happiness-Journaling, Tag für Tag glücklicher

Ein Weg zu einem erfüllteren Leben

Montag, 21. Oktober 2024

Happiness-Journaling, Tag für Tag glücklicher

Beginn

Montag, 21. Oktober 2024, 18.30 bis 21.00 Uhr

Dauer

3 Montagabende

Ort

Begegnungszentrum Clunia, Vereinsraum 3,
Nendeln

Referent/in

Karin Heeb (+423 788 90 40)

Kosten

CHF 188.-

Mitbringen

Schreibmaterial

Hinweise

Am 12. November findet der Vortrag "Positive Psychologie im Alltag, Einblick in Aufbau und Anwendung" von Elisabeth Walcher im SAL-Kleiner Saal in Schaan statt.

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen, die wichtigsten Aspekte der Positiven Psychologie gezielt und wirkungsvoll für sich zu nutzen und sie mittels einer eigens entwickelten Journaling-Vorlage in ihren Alltag zu integrieren. Für mehr Glücksmomente auch im ausgelasteten Alltag!

Inhalt

Glücklichsein ist etwas sehr Individuelles. Deshalb füllen wir ein wissenschaftliches Glücks-Modell mit unseren ganz persönlichen Glücklich-Machern, denn nur sie garantieren die grösstmögliche Wirkung. Dank des Happiness-Journals überführen wir unsere neu entstandene Glücksstrategie anschliessend als Routine in unseren Alltag.

- Kurzer theoretischer Einstieg in die Positive Psychologie und das PERMA-Modell
- Erkennen und verstehen was uns persönlich wirklich glücklich macht; ein tiefer Einblick in die eigenen Stärken, Werte und Sinnggeber
- Seine eigene Glücksstrategie entwickeln und auf das Happiness-Journal übertragen
- Das Journaling als Routine im Alltag etablieren

Leitung

Karin Heeb ist Trainerin sowie Beraterin und kombiniert ihre Erfahrung als Lean Managerin mit den Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie für mehr Zeit, Nerven und Glücksmomente.