

## Webinar: Anleitung zum Glücklichsein - Glück ist erlernbar

Ist jede:r ihres oder seines Glückes Schmied? Ja, zu einem erheblichen Teil. Laut der Wissenschaft der positiven Psychologie und Glücksforscherinnen und -forschern wie Martin Seligman oder Sonja Lyubomirsky haben wir unser Glücksempfinden

zu etwa 40 % selbst in der Hand und können dieses auch aktiv beeinflussen. Das geschieht durch die aktive Förderung der Ausschüttung von Glücksbotenstoffen wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphin. Wie das in der Praxis aussieht,

erfahren Sie in unserem Online-Workshop, der gezielt Ihre Lebenszufriedenheit erhöhen wird und Ihnen Anleitungen bietet, um auch mit

schwierigen Situationen besser umzugehen. Jede Woche werden wir uns aktiv einem anderen Thema rund um's Glück widmen. Dies geschieht durch die Vorstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien sowie vielen praktischen Übungen. Hinzu kommt der äußerst wertvolle Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über deren Erlebnisse und Erfahrungen. Zwischen den einzelnen Online-Meetings gibt es tägliche Anleitungen und Aufgaben zum jeweiligen Wochenthema, um das Erlernte zu üben und im Alltag zu integrieren. Sollten Sie an einem der Termine nicht dabei sein können, erhalten Sie eine Aufzeichnung von uns zur Verfügung gestellt.

8 Module ab 16. Jän. 2023,

jeweils montags von 19:30 bis 21:00 Uhr

1 ECTS anrechenbar

**Information**

<b>Kursdauer:</b>	12 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	165,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität

**Verfügbare Termine**