



Glück kann man lernen

Auf dem Weg in ein glücklicheres Leben

Obwohl wir in unserem Kulturkreis sehr privilegiert sind, zeigen Untersuchungen, dass die Menschen weniger glücklich zu sein scheinen, als in Kulturkreisen, in denen die Menschen über weit weniger Besitz verfügen. Woher kommt das?

Seminarinhalte

- Was ist Glück und was macht glücklich?
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen und Methoden für den täglichen Gebrauch, um Ihre Glückserfahrung zu steigern.
- Kleine Geschichten über Glück und Glückserleben runden das Seminarprogramm ab.
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Glück.

Seminarziele

- Sie erkennen Ihre spezifischen Verhaltensmuster in Bezug auf Ihre Glückswahrnehmung.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Glückswahrnehmung steigern können.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Weg für ein glücklicheres Leben.
- Sie stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit zur Erschließung der theoretischen Hintergründe, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Fragebögen, Visualisierung, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Übungen in der Natur, Rituale für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

2 x 2 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen
Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

