

Das Happiness Wochenende

Ein Seminar für Dich und Dein Glück

Wie kannst Du Dein Glück stärken?

Das ist die Leitfrage des Happiness Wochenendes. Als Basis dienen uns dabei Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie, die wir gemeinsam erforschen und direkt ausprobieren. Im Austausch und in eigener Reflexion lernst Du die Faktoren kennen, die zum Wohlbefinden beitragen und wendest dieses Wissen auf Dein Leben an.

Die Positive Psychologie ist ein relativ junger Forschungs- und Praxiszweig der Psychologie. Sie stellt das Potential des Menschen in den Mittelpunkt und geht der Frage nach, wie dies gestärkt und gefördert werden kann. Am Happiness Wochenende beschäftigen wir uns mit den folgenden Fragen:

Was ist für ein glückliches Leben wirklich wichtig? Was ist MIR wirklich wichtig? Wie fördere ich genau das durch Bewusstheit und positive Gefühle? Was sind meine Schokoladenseiten? Wie bringe ich mehr Selbstwertschätzung in mein Leben? Und was haben andere mit meinem Glück zu tun?

Die Themen im Überblick

- Deine Perspektive auf das Leben: Achtsamkeit, Positive Gefühle und Sinnggebung
- Deine Perspektive auf dich selbst: Die eigenen Stärken und Selbstwertschätzung
- Deine Perspektive auf deine Mitwelt: Verbundenheit und nahe Beziehungen

Die Seminarleiter

Nathalie Marcinkowski, MSc. in Psychologie (RUB)
Certificate in Applied Positive Psychology (UEL), Happiness Mentorin & Kursleiterin,
Dozentin & Autorin im "Happiness Trainer" (DGBB),
www.happyroots.de

Viktor Vehreschild, MSc. in Psychologie (FUH)
Zert. Anwender der Positiven Psychologie (DACH-PP), systemischer Berater (IFW)
www.psychologie-in-duesseldorf.de

Zeit, Ort und Kosten

13.10. – 15.10.2017
Beginn Freitag: 17:00
Ende Sonntag: 13:00

Bildungsherberge Hagen
Roggenkamp 10,
58095 Hagen

160€ inkl. Vollverpflegung
(Mit Ausnahme vom
Samstagabend)

Das Seminar solltest Du nicht verpassen, wenn Du

- Dein eigenes Wohlbefinden und Deine Lebenszufriedenheit erhöhen möchtest,
- Bedingungen, Wege und hilfreiche Strategien für mehr Glück und Wohlbefinden kennenlernen und im Alltag für Dich nutzen möchtest,
- neugierig auf dein Potential und neue Entfaltungsmöglichkeiten bist,
- die Disziplin der Positiven Psychologie erforschen möchtest,
- Lust auf Selbsterfahrung, ehrlichen Austausch und Inspiration hast und Impulse für Deine eigene Arbeit erhalten möchtest.

Verfügbare Plätze

Es gibt 15 Seminarplätze. Ab 8 TeilnehmerInnen findet das Seminar statt.

Anmeldung

Per E-Mail bei Jana Boy, Fachschaftsrat Psychologie: seminare@psy.fsr-fernuni.de

Kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung möglich bis zum 13.09.17

Weitere wichtige Informationen

- Die Übernachtung organisierst Du selbst (z.B. Bildungsherberge, CampusHotel, Mercure, Jugendherberge)
- Du erhältst ein Teilnahmezertifikat am Ende des Seminars
- Aktuelle Informationen findest Du auf www.facebook.com/fachschaftpsychologie.hagen
www.happyroots.de
- Vergabe der Plätze erfolgt nach „first come, first serve“