



Psychologie des Glücks

Dein Potential entfalten

Dr. Kerstin Humberg, Nicola Dreesbach | 22. Juni 2020

WORKSHOP | PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

Mit Positiver Psychologie das eigene Potential entfalten

Wer fragt sich nicht gelegentlich, welchen Sinn die eigene Arbeit hat? Was hält das Leben sonst für uns bereit? Was macht auf Dauer wirklich glücklich?

Glücksforscher wie Martin Seligman und Tal Ben-Shahar sind der Ansicht, dass Glück erlernbar ist. Danach sind positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, inspirierende Ziele und Sinn. Schlüssel zum Glück. Klingt gut und eigentlich ganz einfach. Doch wie genau lassen sich diese Erkenntnisse aus der Glücksforschung in die Tat umsetzen?

Antworten darauf gibt dieser Praxisworkshop zur Einführung in die Psychologie des Glücks basierend auf zentralen Erkenntnissen aus der Glücksforschung. Du setzt dich an dem Tag mit den fünf Säulen eines glücklichen Lebens auseinander (PERMA) und erprobst praktische Ansätze mit denen du deinen Alltag dauerhaft bereicherst.

Der Workshop bietet Raum und Zeit zur Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Werten und Zielen. Er eignet sich optimal für Menschen, die sich forschungsbasiert mit dem Thema Glück auseinandersetzen wollen oder auf der Suche nach Inspiration und Impulsen für das persönliche Wohlbefinden sind.



Eckdaten:

Trainerinnen	Dr. Kerstin Humberg und Nicola Dreesbach
Termin	22. Juni 2020
Anmeldung bis	08. Juni 2020
Beginn	10.00 Uhr
Ende	ca. 18.00 Uhr
Ort	Berlin DGPP (Salon Blechschmidt) Am Treptower Park 17 12435 Berlin
Teilnahmegebühr	€ 295,-
Tagungspauschale	€ 20,-
Selbstverpflegung (wir bestellen)	



Nicola Dreesbach



Dr. Kerstin Humberg

Melde dich formlos an bei hello@bridgehouse.de.

Falls Du in der Zwischenzeit noch Rückfragen hast, schick uns einfach eine weitere E-Mail oder melde Dich unter der Telefonnummer 030/609 83 21-0.

Da das menschliche Gehirn nicht zuletzt von Sauerstoff, Bewegung und positiven Emotionen profitiert, findet der interaktive Workshop teilweise im Freien statt. In der aktuellen Situation umso lieber.

Liebe Grüße aus Berlin.



BRIDGEHOUSE