

# Glücksforschung



## Workshop / Webinar

In unserem **Seminar zur Glücksforschung** erfahren Sie, warum das Streben nach Glück von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Glück beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie **Glück in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Glücksniveau zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |  
Entspannung |  
Motivation |  
Psychische Gesundheit

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Wie Glück funktioniert
- ✓ Wie können wir mehr Glück ins unseren Alltag bringen?
- ✓ Drei-Stufen-Leiter des Glücks
- ✓ Einfache und alltagstaugliche Übungen
- ✓ Akzeptanz und Achtsamkeit für mehr Glück
- ✓ Dinge loslassen, Motivation und Energie freisetzen
- ✓ Glück in der Konsum- und Leistungsgesellschaft finden
- ✓ Eigene Ziele erkennen und visualisieren

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

# Glücksforschung



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:** stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:** Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.