

Das Ich und die Soziale Verantwortung

- Helfen macht glücklich
- Aktuelle Gehirnforschung und systemische Organisationsentwicklung verweisen auf zwei elementare menschliche Bedürfnisse in menschlichen Systemen (z.B. Familien, Gruppen, Klassen, Firmen usw.), die auf unsere pränatalen Erfahrungen zurückgehen.
- Jedes überlebensfähige System entwickelt seine Immunkräfte. Die Mitglieder weisen bestimmte Fähigkeiten auf.

Freude am Leben - Seelisches Wohlbefinden

(dient auch als Coaching und Aufbau bzw. Stärkung der Ich-Marke)

- Persönliche Auseinandersetzung mit Werten und Normen in unserer Gesellschaft
- Annäherung an den Begriff Glück aus verschiedensten systemischen Perspektiven
- Wie lassen sich Säulen der Identität und Wohlbefinden in den Beruf (das Privatleben, das Unterrichtsgeschehen usw.) integrieren?
- Stärken-, Fähigkeiten- und Schwächenanalyse: "Schatzkästchen" bzw. "TalentePool"
- Eigenverantwortung für das seelische Wohlbefinden

Kann ich Glück essen?

Seminardauer: 4 Einheiten á 45 Minuten

Online mit ZOOM oder Präsenz

Wir benötigen ständig Energie für Denkprozesse mit gesunden Mahlzeiten, damit das Gehirn die vielen Informationen verarbeiten kann und ein lang anhaltendes Energieniveau gegeben ist. Dies kann mit speziellen Nahrungsmitteln unterstützt werden und macht zusätzlich gute Laune.

Mehrwert: Es gibt Lebensmittel/Nahrungsmittel, welche ganz gezielt unser körperliches Energieniveau aufbauen und uns gute Energie geben, ja sogar glücklich machen. Dies geschieht durch eine vermehrte Serotoninproduktion im Darm.

Inhalt: Welche Auswirkungen hat nicht bedarfsgerechte Ernährung? Wie wirke ich Müdigkeit, Heißhunger (auf Süßes), Konzentrationsstörungen u.v.m. entgegen? Bestimmte Lebensmittel fühlen sich „schwer“ und „nicht guttunend“ an. Woran liegt das? Als Abschluss dieses Moduls sende ich allen TeilnehmerInnen "Glücksrezepte".

"Mein Glückstraining" - Kann ich Glück lernen? - Teil 1

Seminardauer: 3-4 Einheiten á 45 Minuten

Online mit ZOOM oder Präsenz

Die Umwelt und Medien suggerieren uns tagtäglich Formen von "Mangel" und "Problemen", was ganz schön frustrierend sein kann. Kann man das Glück wie einen Muskel trainieren oder wie eine Sprache erlernen?

Mehrwert: Die Positive Psychologie und Glückspädagogik zeigt neue Wege in Theorie und Praxis auf, wie wir selbst aktiv zu unserer Lebenszufriedenheit, zu unserem Wohlbefinden beitragen können und wie wir diese Wege in unser Berufsleben integrieren können.

Inhalt: Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche, was denn Glück überhaupt ist. Ergebnisse der Gehirnforschung werden vorgestellt, sowie deren alltagstaugliche Anwendung. Sie sollen Emotionen bewusster wahrnehmen und steuern lassen. Wir lernen das PERMA Modell und deren praktische Umsetzung kennen.

