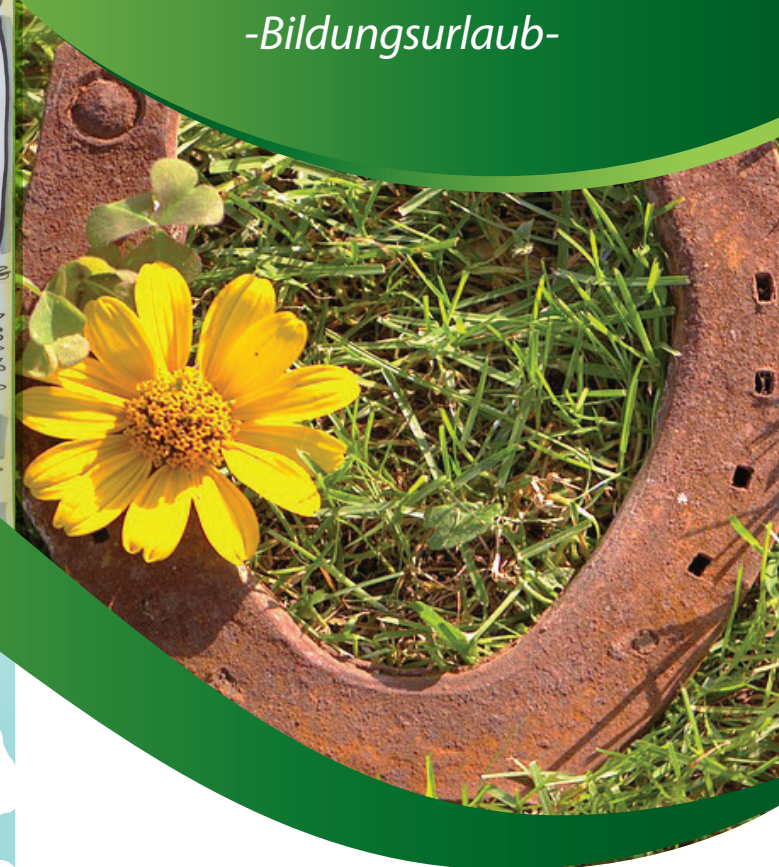




Dem Glück auf der Spur!

Mehr Lebenslust und
Widerstandskraft mit
Positiver Psychologie

-Bildungsurlaub-



Ev. Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Potshauer Straße 20 · 26842 Ostrhauderfehn

☎ 04957 92 88 10

📠 04957 92 88 33

✉ aggen@potshausen.de



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN

Infos zum Seminar

Leitung

Edda Smidt

Referentin

Stefanie Lühje

Dipl. Sozialpäd./Sozialarb.;
Resilienz- und Glückstrainerin

Die Referentin verfügt über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und ist zertifiziert durch den Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie.

Mehr Infos unter www.glueckssaat.com



Anmeldungen

www.potshausen.de

Weitere Informationen

0 49 57 92 88 10 – Helga Aggen
aggen@potshausen.de






Was können wir tun, damit es uns gut geht und unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt? Bereichernde Antworten liefert die **Positive Psychologie**. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Ansätze und Übungen für ein „Aufblühen statt Ausbrennen“ zusammengetragen und weiterentwickelt. Ihre Methoden sind leicht verständlich und können auch in einen vollen Alltag gut eingebaut werden.

Denn Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die Interventionen der Positiven Psychologie erhöhen das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und wirken wie ein Hanteltraining für die Seele. Sie fördern den Resilienzaufbau, also die Fähigkeiten, adäquat mit Belastungen umzugehen und dienen der Stressprävention und der Gesundheitsförderung. Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven.

Ein abwechslungsreicher Methodenmix mit nachhaltigen Lernprozessen gewährleistet ebenfalls, dass dieser **Bildungsurlaub** zur wertvollen Erfahrung wird, der einerseits „wie im Fluge“ vergeht und andererseits im Alltag der kommenden Wochen und Monate verwurzelt ist.

Her mit dem schönen Leben!

-  *Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag*
-  *Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen*
-  *Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern*
-  *Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben*
-  *Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen*



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN