

„Lebenswert – Stärke und Unterstützung aus der Glückswissenschaft“

Abstracts: Impulsvortrag, Workshop, Markt der Möglichkeiten

Abstract Impulsvortrag

Titel: Lebenswert – Stärke und Unterstützung aus der Glückswissenschaft

Was ist Glück? Kann man es erforschen und messen? Was rüstet uns gegen Schicksalsschläge und lässt uns Krisen meistern?

Die Wissenschaft ist sich einig: unsere individuelle Lebenszufriedenheit haben wir zur Hälfte im Blut. Ob Frohnatur oder Miesepeter – zu 50% ist das genetisch „vorausbestimmt“. Viel spannender jedoch: die anderen 50%

Studien mit Lottogewinnern und Unfallopfern zeigen: nur 10% unseres Wohlbefindens werden von nicht beeinflussbaren

Zufallereignissen bestimmt – egal, wie positiv oder negativ diese sein mögen. Was wirklich zählt, sind die verbleibenden 40% – die haben wir nämlich selbst in der Hand!

Der zweiteilige Impulsvortrag gibt - bezugnehmend auf die Themen Opferhilfe und Opferschutz - zunächst anschauliche Einblicke in die Angewandte Positive Psychologie und Glücksforschung – interaktiv, lösungsorientiert und alltagsnah. Im zweiten Teil liegt der Fokus dann auf dem Erfahren von Glücksmomenten und der direkten Anwendung durch kleine, individuelle Übungen zur Stärkung des eigenen „Schutzmantels“ - besonders auch in schwierigen Lebensphasen.

Abstract Workshop

Titel: Lebenswert – Was macht uns stark, nachhaltig glücklich und zufrieden?

Was ist Glück? Kann man es erforschen und messen? Welche Rolle spielen Humor, Achtsamkeit, Beziehungen, die eigene Vergangenheit und anvisierte Zukunft in Bezug auf die individuelle Lebenszufriedenheit? Wie gelingt es, erlebte Krisen, Widrigkeiten oder negative Erfahrungen zu verarbeiten bzw. sich bereits präventiv wirkungsvoll zu rüsten? Der 3-stündige Workshop rund um die Wissenschaft des Glücks vertieft die Inhalte des „Lebenswert“-Impulsvortrages und widmet sich auf interaktive, selbstbestimmte, wissenschaftlich fundierte und anwendungsnahe Weise zusätzlich folgenden Themen:

- Flow-Erleben und Motivation
- Wichtigkeit von Auszeiten und Pausen (Achtsamkeit, Entschleunigung)
- Bedeutung des eigenen Netzwerkes/helfender und unterstützender Beziehungen
- Wichtigkeit/Reaktivierung erlebter guter Momente in der Vergangenheit
- Entwickeln von Zuversicht, Mut und Zukunftsgewandtheit

maximale Teilnehmerzahl: 25 Personen



Abstract: Markt der Möglichkeiten

Titel: Lebenswert - Die Spiegelneuronen-Glückssprechstunde

Ergänzend zum Impulsvortrag und Workshop „Lebenswert – Stärke und Unterstützung aus der Glückswissenschaft“ bietet die Spiegelneuronen-Glückssprechstunde Gelegenheit für vertiefende Fragen, Austausch mit den Referentinnen sowie weitere Impulse zur Anwendung der Positiven Psychologie und Glückswissenschaft im persönlichen und beruflichen Alltag.



Spiegelneuronen
Angewandte Positive Psychologie GmbH
Theaterstraße 4 · 01067 Dresden
www.spiegelneuronen.info

Bankverbindung
GLS Bank
IBAN DE31 4306 0967 1185 3228 00
BIC GENODEMIGLS

Handelsregister Amtsgericht Dresden HRB 35088
Gesellschafterinnen: Andrea Horn, Saskia Rudolph
Steuernr. 203/118/11151
Ust.ID.Nr DE304161689

Referentinnen



Andrea Horn

Andrea Horn ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Neben ambulanter Psychotherapie in eigener Niederlassung beschäftigt sie sich mit den Faktoren, die den Menschen gesund halten und die als Rüstzeug gegen psychische Erkrankungen dienen können.



Saskia Rudolph

Saskia Rudolph ist Magistra der Interkulturellen Kulturwissenschaft, Psychologie und Rechtswissenschaft. In ihrer Arbeit als Dozentin und Konzeptionerin liegt ihr Fokus auf der didaktisch durchdachten, wirkungs- und humorvollen Vermittlung der Positiven Psychologie.



Spiegelneuronen – Angewandte Positive Psychologie GmbH

Die Spiegelneuronen widmen sich einer noch recht jungen Wissenschaft, die erforscht, was das Leben lebenswert macht. Kenntnisse aus der Positiven Psychologie werden durch die Spiegelneuronen wissenschaftlich fundiert, anschaulich und anwendungsbereit vermittelt.



Spiegelneuronen
Angewandte Positive Psychologie GmbH
Theaterstraße 4 · 01067 Dresden
www.spiegelneuronen.info

Bankverbindung
GLS Bank
IBAN DE31 4306 0967 1185 3228 00
BIC GENODEMIGLS

Handelsregister Amtsgericht Dresden HRB 35088
Gesellschafterinnen: Andrea Horn, Saskia Rudolph
Steuernr. 203/118/11151
Ust.ID.Nr DE304161689