

Vortrag: Einführung in die Glücksforschung

Referentin: Pia Hötzl – Glückslehrerin aus Berlin (Atelier m.c – HAPPINESS BY DESIGN_)

Während des Vortrages erfolgt eine erste Einführung in die Glücksforschung. Dabei werden die Bereiche positive Psychologie, Salutogenese, Resilienzforschung, Kommunikation sowie die Macht des positiven Fokus' vorgestellt.

Anhand der neuesten Ergebnisse von Studien wird den Fragen nachgegangen, wie Wohlbefinden entsteht und wie unsere Einstellung und unser Verhalten die eigene Lebensfreude bestimmt.

Weiterhin wird darauf eingegangen wie man selbstständig und stetig seine Lebensfreude und -kompetenz verbessern kann und warum moderne Gesellschaften im allgemeinen Wohlstand größtenteils kein erhöhtes Wohlbefinden aufweisen. Mithilfe der Einbringung von alltäglichen Situationen werden den Teilnehmer/Innen die Inhalte auf informative und interaktive Weise näher gebracht. Es wird erfahrbar gemacht, wie man seinen Fokus täglich setzen kann, um seine eigene Gesundheit zu verbessern und sich selbstständig und stetig zu stärken.

Gemeinschaftliche erste Übungen runden das Erlebnis Glücksforschung ab.

30. Oktober 17 -19 Uhr

Im Foyer des Holbornschen Hauses