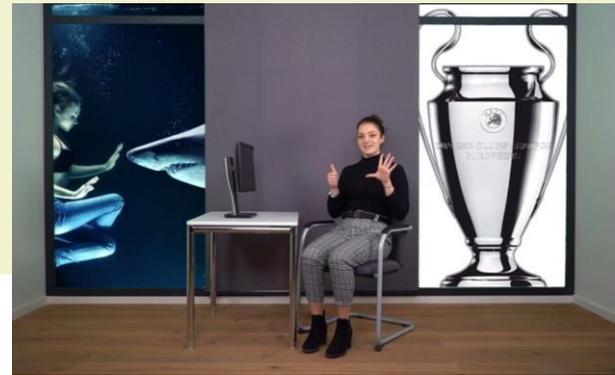


Vorträge / Webinare: Glücksforschung



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar 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. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

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

Vorträge / Webinare: Glücksforschung



Themen:

In diesem Seminar geht es um Glück:

- ✓ 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.