

Fortbildung

20.05.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Wie geht glücklich sein?

Ansätze und Übungen aus der positiven Psychologie

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns damit - wie wir nicht das kurzfristige Glück, sondern die Zufriedenheit wieder in unser Leben bringen. So viele Menschen haben derzeit das Gefühl nur noch zu funktionieren und nicht mehr so zu leben wie sie es gerne würden.

Deshalb beschäftigen wir uns mit unseren Ressourcen und Stärken. Wir schauen was frisst bei uns die Energie.

Diese Fortbildung ermöglicht eine eigene Selbstreflexion. Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish). Positive Psychologie ist daher die Wissenschaft des gelingenden Lebens.

Am Ende des Seminars...

- kennen Sie Ihre Stärken und wissen, wie Sie sie am besten einsetzen.
- haben Sie Interventionen für ein zufriedenes achtsames Leben kennengelernt.
- hatten Sie Zeit sich wieder in den Blick zu nehmen und können gestärkt dem Alltag begegnen.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie Kleidung für ein paar Übungen in der Natur mit.

Referent*in

Corinna Fahnroth, Erzieherin, Diplom-Pädagogin, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit im Wald®, Anwenderin Positive Psychologie, Trainerin in Ausbildung, Eggenthal

Termin

20. Mai 2025

Tagungsort

Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6 in Leitershofen

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

155,-- € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:

Termin:

20.05.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstraße 6
86391 Leifershofen
www.exerzitienhaus.org

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-227)
Gabriele Jende (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-305)
Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K10125