

Let's talk about

Glückstraining

Ja, das Glückliche kann man tatsächlich lernen!
Die Glücksforschung liefert dazu sehr eindrucksvolle Ergebnisse.

Im **Glückstraining** lernen Sie alltagstaugliche Strategien kennen, die Ihnen zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit verhelfen.

Es funktioniert!

Die besten Voraussetzungen sind Offenheit und Neugierde.

Dann kann es schon losgehen.

Inhalte

- Was ist Glück?
- Ergebnisse der Glücks- und Gehirnforschung und wie sie für den Alltag umsetzbar sind
- Trainieren positiver Emotionen
- Achtsamkeitstraining, Optimismustraining
- Perspektivenwechsel, Distanzierung von Problemen

Mittwoch, 15. April, 18:30 Uhr, Aula Schulcampus

Vortragende

Heidmarie Smolka, Psychologin, Glückexpertin und Autorin

www.heidmarie-smolka.at

Durch das Sponsoring der ÖGK (Projekt - Gesunde Schule) und von Kiwanis Hollabrunn-Weinviertel kann der Vortrag kostenlos angeboten werden.

