

Glück und Zufriedenheit leben

Das Leben ist zu kurz für irgendwann

Wir wollen erfolgreich, zufrieden, gesund und glücklich sein. Sind wir dann endlich am Ziel angekommen, erleben wir keine Zufriedenheit. Warum ist das so und wie können wir es schaffen innere Zufriedenheit und Glück dauerhaft zu empfinden?

Manchmal verpassen wir das Glück, weil wir mit den falschen Gedanken beschäftigt sind. Jede definiert Glück und Zufriedenheit anders, abhängig von der eigenen Sichtweise und ihrer inneren Einstellung. Glück und Zufriedenheit können dauerhaft auch in Ihrem Leben sein. Sie selbst haben es in der Hand.

Im Workshop erleben Sie sich selbst. Sie erkennen, wie Sie mit kleinen Dingen bereits Glück und Zufriedenheit erleben können.

Inhalte:

- Wahrnehmen und beobachten
- Dankbarkeit verstehen, erleben und umsetzen
- Im JETZT sein – Wirkung erleben und im Alltag integrieren
- Selbstvertrauen stärken – wer und was stärkt mich und was wirft mich aus der Bahn
- Werte erkennen und wahrnehmen – wofür stehe ich selbst
- Der innere Dialog
- Gelassenheit in den Alltag integrieren durch Lach-Übungen und Atemtechniken

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim a.T.

Hinweis:

Das Thema kann als Tagesseminar (6-7 Stunden) oder als interaktiver Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden

Teilnehmerinnenanzahl:

Von der Raumkapazität abhängig
Online-Veranstaltung: unbegrenzt.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer,
bis 20 Teilnehmerinnen Stuhlkreis, ansonsten Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

200 km ab Hofheim