

## **Glücklich sein und glücklich machen**

### **Leichter leben, mehr lachen und erfolgreicher Miteinander**

Wenn ich mit unzufriedenem Gesichtsausdruck zu meiner Großmutter kam, sagte sie zu mir: „Du siehst nicht zufrieden aus. Warum gehst Du nicht hinaus auf die Straße und machst jemanden glücklich!“. Diese Weisheit kann uns direkt auf den spannenden Weg zum ganz persönlichen Glück führen und stellt uns vor viele spannende Fragen.

Inhalte:

- „Wann fühle ich mich glücklich?“
- „Was tut mir gut?“
- „Was ist Glück eigentlich?“
- „Was kann ich tun, um ein Lebensgefühl des Wohlbefindens zu erlangen und zu erhalten?“
- „Welchen positiven Einfluss hat mein Glück auf meine Umgebung?“

Basierend auf den Erkenntnissen von Prof. Martin Seligman und der von ihm entwickelten Positiven Psychologie (PERMA) machen wir uns gemeinsam auf die Forschungsreise zu unseren Kraftquellen und den Freuden unseres Lebens.

Sie lernen neue Blickwinkel und Handlungsoptionen kennen und planen konkrete Umsetzungsschritte für Ihren Alltag. Ihr Ziel: leichter Leben, mehr Lachen, erfolgreiches Miteinander und gute Teamarbeit.

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach,  
Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am  
Taunus

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:  
Nach Absprache

Hinweis:

Das Thema kann im Rahmen eines Workshops oder eines Seminartages angeboten werden. Bei einem Tagesseminar werden auch im Freien aktive Übungen angeboten.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Metaplanwand, Moderationskoffer, Vortrag in  
Reihenbestuhlung und Workshops im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

100 km ab Wohnort