

Workshop 6 und 7

Nathalie Marcinkowski, Psychologin, AOK Rheinland/BGF-Institut

Was macht (wirklich) glücklich?

Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie

18.03.2021

13.00 Uhr-14.30Uhr und

15.00 Uhr-16.30 Uhr

Zufriedenheit und Wohlbefinden sind die Basis für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen und Stress, sowohl im Schulalltag als auch im Privatleben. Die Positive Psychologie, die sich wissenschaftlich mit den Faktoren für ein glückliches Leben beschäftigt, liefert Ansätze, wie Menschen ihr Wohlbefinden steigern können. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie entweder, was die Wissenschaft zu diesem spannenden Thema herausgefunden hat, und wenden folgend einige Erkenntnisse auf Ihr eigenes Leben an, oder Sie erarbeiten mit uns gemeinsam Methoden, um das Thema Glück direkt im Unterricht anwenden zu können. Ob Sie Rituale einführen, kurze Impulse setzen oder eine „Glücksstunde“ einrichten wollen – zu alledem erhalten Sie hier Übungen und Anregungen.