



Selbsterfahrungsseminar

Der „Griff“ nach der Kraft der Sonne

Glück ist lernbar mit
wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der positiven Psychologie

Eine gelungene Kombination aus Wissensvermittlung, ergebnisorientierten Erfahrungen wie z. B. Achtsamkeitsübungen, körperliche und geistige Entspannung, Reflexion und Biofeedback, wird Sie aufladen und mit neuen Einsichten und Vorhaben in Ihrem Alltag stärken.

- Erkenntnisse der Entstehung von positiver Emotionen und deren Auswirkung
- Durchbrechen negativer Denkkreisläufe
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Freie Entscheidung der Gedanken
- Mehr GLÜCK und ZUFRIEDENHEIT

Für alle Menschen, die sich eine Auszeit in traumhafter Umgebung am Meer gönnen möchten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und die eigene Persönlichkeit zu stärken und weiterzuentwickeln.

INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Mag. Dr. Elisabeth Unterweger
Zentrum für Arbeitspsychologie
und Gesundheitsprävention

Mobil +43 (0) 676 707 35 05

E-Mail info@die-psychologin.net

Web www.zag-psychologie.at

WANN: 25. - 28. April 2017
03. - 06. Oktober 2017

WO: Kroatien/Crikvenica
im Hotel Kvarner Palace

KOSTEN: ab Euro 864,-
Frühbucherrabatt 10% auf die
Seminarerhalten bis 31.12.2016

25. - 28. April 2017
03. - 06. Oktober 2017

Der „Griff“ nach der Kraft der Sonne

Glück ist lernbar mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der positiven Psychologie

Die Themen zu einem glücklichen, erfüllten Leben beschäftigen Menschen schon seit Jahrhunderten. Philosophen wie Aristoteles, Demokrit, Platon u. v. m. setzten sich mit diesen Themen auseinander und hinterließen uns wertvolles Gedankengut. Die positive Psychologie, die von Abraham Maslow geprägt und durch Martin Seligman Mittelpunkt aktueller Forschungen wurde, liefert uns viele gewinnbringende Erkenntnisse auf diesem Weg wie z. B. das Prinzip der Selbstaktualisierung.

SEMINARINHALTE

- Das Glücksbarometer
- Glück ist lernbar
- Steuerung unserer Gehirnleistung
- Die Wirkung positiver Stimmung
- Resilienz Erhöhung
- Eigenschaften der „Glückspilze“

VERANSTALTER

ZAG Zentrum, für Arbeitspsychologie
und Gesundheitsprävention

ANMELDESCHLUSS

12 Wochen vor Durchführung

TEILNEHMERZAHL

8 – 14, Einheiten: 18

SEMINARKOSTEN

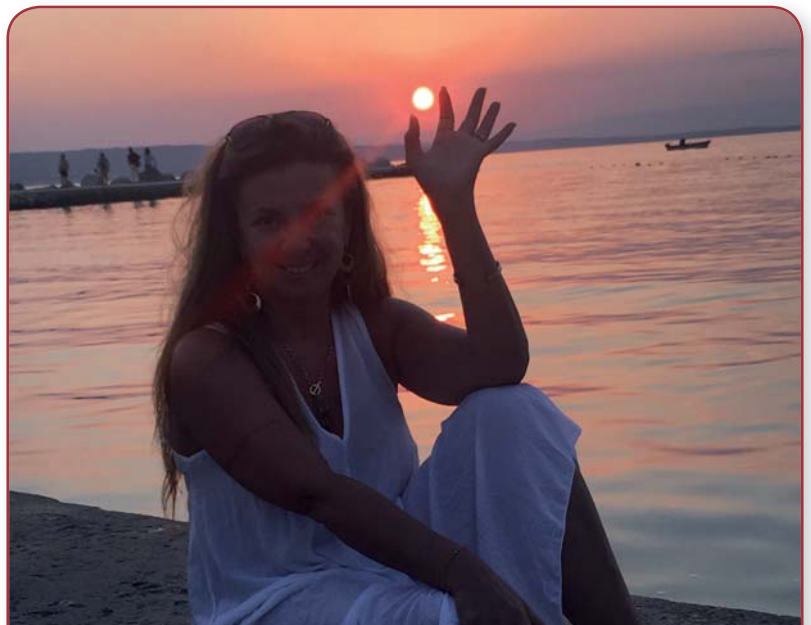
Euro 540,- + Unterkunft und Verpflegung ab Euro 324,-

GESAMTKOSTEN

ab Euro 864,- Frühbucherrabatt 10% auf die Seminarkosten bis 31.12.2016

Im Hotel Kvarner Palace**** sind Zimmer für die Veranstaltung reserviert.

Das Team berät Sie gerne unter: <http://www.kvarnerpalace.info> oder unter Tel.: 00385 / 51 / 38 06 00



DR. ELISABETH UNTERWEGER -

Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin - und **IHR TEAM** unterstützen Sie dabei, die Stimmigkeit zwischen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkennen, Motivation und Leistungsfähigkeit zu wecken, Widerstandskraft und Resilienz zu erhöhen sowie von den Erfahrungen Anderer zu profitieren.