



Glückstraining - Modul 8C

Ausbildung zum Kursleiter für Glück

Bei der Ausbildung zum Kursleiter für Glück werden wir näher beleuchten, was uns Menschen wirklich glücklich macht. Die meisten von uns leben in einem Land, in dem sie keinen Hunger leiden, ein Dach über dem Kopf haben, das Wetter ein mäßiges Klima hat und uns nicht sonderlich strapaziert. Die Liste an positiven Einzelheiten könnte man noch beliebig fortsetzen.

Wieso jedoch sind dann die Menschen in Deutschland nur mittelmäßig „happy“? Nach dem World Happiness Report sind die Finnen die glücklichsten Menschen auf der Welt und das schon seit vier Jahren in Folge. Dänemark liegt auf Platz 2, gefolgt von Island auf Platz 3. Von den DACH Ländern liegt die Schweiz vorne (mit Platz 4), Österreich auf dem 11. Platz, Deutschland folgt auf dem 14. Platz. Der Bericht erfasst insgesamt 146 Länder.

Insbesondere in Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, dass wir kaum noch Kontrolle über unser Leben haben und alles aus den Fugen gerät, ist es gut, sich mit dem Thema Glück intensiver zu beschäftigen. Kann man sich selbst glücklicher machen, als man es gerade ist? Es gibt Menschen, die scheinen auf der Sonnenseite des Lebens geboren zu sein. Kennen Sie auch Personen, die immer zu lächeln scheinen, denen das Glück in den Schoß zu fallen scheint, und denen nahezu alles was sie beginnen glückt? Wenn Sie nicht dieser Jemand sind, würde es Ihnen vielleicht gefallen, ein wenig davon auch in Ihr Leben zu ziehen? Bei der Ausbildung zum Kursleiter für Glück werden wir Ihnen verschiedene Ansätze aufzeigen, die es möglich machen, mehr Positives zu erfahren und die eigene Erlebniswelt neu zu gestalten. Sie selbst können nach der Ausbildung als Kursleiter für Glück nicht nur in Ihr eigenes Leben mehr Glück ziehen, sondern auch in Kursen und Workshops andere Personen anleiten, wie sie sich in Richtung Glück ausrichten.

Inhalte

- Auf der Suche nach Glück
- Was ist Glück? Definition und mehr
- Die Glücksforschung: Studien rund ums Glück, neue Erkenntnisse und Studien

- Die großen Fragen der Glücksforschung
- Faktoren für Glück aus der Glücksforschung
- Was die Neurowissenschaften zur Glücksforschung beitragen
- Neurobiologie des Glücks
- Glücks-Grundbedingungen der UNO
- Das Geheimnis eines glücklichen Lebens
- Glücksforschung – Studien rund um Glück
- Wie andere unser Glück beeinflussen
- Grundlagen: Was ist Positive Psychologie?
- Die fünf Säulen der positiven Psychologie - PERMA: Positive Emotionen, Engagement, soziale Beziehungen, Sinnerleben und Leistung
- Happy Food – Nahrungsmittel die uns glücklich stimmen – wie man über die Ernährung sein Glück anregen kann
- Serendipität: wie man Wichtiges oder Bedeutsames findet, ohne danach zu suchen
- Das Glück trainieren
- Praktische Übungen zum Glücklichsein

Voraussetzungen

Für das Zertifikat und die Teilnahme an der Ausbildung zum Kursleiter für Glück ist es erforderlich, dass Sie sich dem Positiven zuwenden möchten und das Glück der kleinen Momente schätzen. Wir empfehlen eine Ausbildung in Meditation, wie z.B. 1B - Meditationslehrer.

Dauer des Einzelmoduls
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

Abschluss
Zertifikat „Kursleiter für Glück“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de