

Workshop für Erwachsene:

30.11.2023 – Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

In diesem Jahr findet eine Workshop-Reihe speziell für Erwachsene statt, denn die Themen, die den Kindern nähergebracht werden, sind nicht nur für Kinder wichtig. Glück geht jeden etwas an!

Jeder der vier Teile behandelt ein anderes Thema und ist in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, nur einen der Workshoptage zu besuchen. Grundsätzlich sind alle Themen wichtig für das eigene Wohlempfinden und werden alle interessierten BorkenerInnen eingeladen, sich nach einem fachlich fundierten, aber anschaulich und kreativ dargestellten Input mit individuellen Fragen ins offene Gespräch einzubringen.

Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

Die Positive Psychologie kennt diverse Theorien und Methoden. Im ersten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um Gefühle und Emotionen und was diese eigentlich genau in unserem Körper alles anstellen.

Weitere Workshops aus der Reihe:

Workshop für Erwachsene am 07.12.2023:

Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

Dankbarkeit ist vieles, aber was genau und warum ist sie so wichtig? Im zweiten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um die Dankbarkeit: als Emotion, als Wert und als Stärke. Wieder einmal gibt es wissenschaftlichen Input und es werden praktische Übungen angeleitet und erklärt.

Workshop für Erwachsene am 14.12.2023:

Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

Wir Menschen sind alle mit einander verbunden, ob wir es wollen, oder nicht. Wir beeinflussen uns gegenseitig, ob bewusst, oder unbewusst. Im dritten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um unsere Verbundenheit und wieso Selbstliebe der erste Schritt zu einem liebevollen Miteinander ist.

Workshop für Erwachsene am 21.12.2023:

Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren. Im letzten Teil der Workshop-Reihe dreht sich deswegen alles um unseren Fokus und was wir tun können und diesen zu verändern.