



Mein Glücksrezept

11. MÄRZ, 18. MÄRZ, 25. MÄRZ 2021
IMMER DONNERSTAG, VON 17 BIS 18.30 UHR ODER 19 BIS 20.30 UHR

SCHREIBIMPULSE

und Online-Inputs fürs persönliche Glücksrezept

Das Leben genießen. Zufriedenheit spüren. Glücklich sein. Die Kraft der positiven Psychologie macht's möglich.

Es ist höchste Zeit, aus dem Negativen raus zu kommen, Gedankenschrauben neu zu stellen und den Fokus auf das zu lenken, was einem im Leben glücklich macht. Bei dieser kleinen „Kur“ für Geist und Seele werden bei gemeinsamen virtuellen Treffen die fünf wichtigen Säulen der positiven Psychologie für den Alltag erarbeitet.



Mag.ª Anita Arneitz
Schreibtrainerin



Mag.ª Lydia Kienzer-Schwaiger
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin und Mediatorin

3 x 3 Schreibimpulse, abgestimmt auf diese Säulen, regen dazu an, sich schreibend mit sich selbst auseinanderzusetzen. Zeile für Zeile werden Gefühle und Gedanken neu geordnet, Stärken aktiviert und ein persönliches Glücksrezept entwickelt.

Das erste Treffen steht ganz im Zeichen der positiven Gefühle, um wieder in den Flow zu kommen. Beim zweiten Treffen wird den positiven Beziehungen und dem Sinn des Tuns auf den Grund gegangen. Der Abschlusstermin gehört den eigenen Zielen, dem Feiern von Erfolgen und der Reflexion.

Die Schreibimpulse werden gesammelt in jeder Woche ausgeschickt. Jeder kann sich so ausreichend Zeit nehmen, um ins Schreiben zu kommen und in aller Ruhe den eigenen Gedanken sowie Gefühlen nachzugehen.

ORT:

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

ANMELDUNG:

bis Di, 9. März 2021
Der Kurs ist aufbauend konzipiert. Eine Anmeldung ist nur für alle Kursteile möglich. Min. 6 Teilnehmer*innen
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

KOSTEN:

Schreibbox 1: 9 Impulse: € 20,-
Schreibbox 2: 9 Impulse + 3 Online-Meetings: € 50,-
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:
Schreibbox 1: kostenfrei
Schreibbox 2: € 30,-

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum Anmeldeschluss an:
Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: 11. März 2021



Bundeskanzleramt

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Plattform
gegen
die Gewalt
in der Familie

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA