

» Positive Psychologie « – Glück kann man lernen

Wann: Donnerstag, 18. Januar 2018, 17 - 18:30 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal

Referent: Dipl.-Psych. Tobias Rahm, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Pädagogische Psychologie, TU Braunschweig

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Glück ist das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird, schrieb schon Aristoteles. Und wer wollte da widersprechen?

Glücklich sein fühlt sich nicht nur gut an. Forschungsergebnisse zeigen beeindruckend deutlich, dass glückliche Menschen kreativer, produktiver und gesünder sind. Sie können besser Probleme lösen, lernen schneller und leben sogar länger. Das ist gut für das gelingende Leben des Einzelnen und mindestens ebenso gut für die ganze Gesellschaft.

Die positive Psychologie untersucht unter anderem, wie man nachhaltig eigenes und fremdes Wohlbefinden mit wissenschaftlich evaluierten Methoden steigern kann.

Der Vortrag bietet einen leichten Einstieg in die Wissenschaft der Positiven Psychologie und gibt Anregungen, wie das persönliche Glücksempfinden verbessert werden kann.

Bei Fragen zu der Veranstaltungsreihe:

Inga Wolfram

Fachreferentin des Ersten Bevollmächtigten der IG Metall

Tel.: 05361 2002 42

inga.wolfram@igmetall.de

www.igmetall-wolfsburg.de

» Dem Glück auf der Spur « – Workshop

Wann: Samstag, 21. April 2018, 10 - 14:00 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Mala-Zimetbaum-Raum

Referentinnen: Kerstin Meyer, Dipl.-Sozialpädagogin u. Systemische Beraterin und Sandra Fromm, Dipl.-Sozialpädagogin u. Suchtpräventionskraft
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Gabriele Friedrich, 05361-2002-28 oder gabriele.friedrich@igmetall.de

In diesem Workshop bieten wir unterschiedliche Methoden an, die Ihnen die Entstehung des Glücklichs sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene erläutern.

Mittels unterschiedlicher „Glücksstrategien“ finden Sie heraus, was Ihre individuellen Glücksmomente sind und wie diese nachhaltig in Ihren Alltag integriert werden können.

Nach einem kurzen Input zum Thema Glück sind Sie eingeladen, im Workshop praktische Übungen aus den folgenden Kategorien kennenzulernen: Selbstbetrachtung, Entspannung, Bewegung, positive Gedanken und Achtsamkeit.

Wir bitten um eine Teilnahme in bequemer Kleidung mit Yogamatte und Decke.

»Mach dich glücklich« Ein starkes Programm für alle

» Leeres und volles Glück« – Workshop

Wann: Samstag, 16. Juni 2018, 10 bis 13:00 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Mala-Zimetbaum-Raum

ReferentIn: Annegret Wienecke-Kohn, Heilpraktikerin

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Gabriele Friedrich, 05361-2002-28 oder gabriele.friedrich@igmetall.de

Haben Sie sich auch schon gefragt, weshalb Ihr Glücksgefühl häufig nur so kurz anhält? Was erfüllt Sie mit Glück und lässt Sie nachhaltig glücklich sein? Erfahren Sie in diesem Workshop die Unterschiede zwischen leerem und vollem oder erfülltem Glück. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihrem Glück aktiv auf die Sprünge helfen können.

Positive Gedankenmuster, Achtsamkeit und Entspannungstechniken stehen im Vordergrund dieses Workshops.

Wir bitten um eine Teilnahme in bequemer Kleidung.

V.i.S.d.P.: Inga Wolfram, i.A. von Hartwig Erb, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg

Von Kollegen. Für Kollegen.

Die Gesundheitspartner



Audi BKK 



»Mach dich glücklich« Ein starkes Programm für alle