

Aktive Auszeit mit Positiver Psychologie...

**„Eines Tages wirst du aufwachen und merken,
dass du keine Zeit mehr hast,
die Dinge zu tun, die du
immer tun wolltest“**

Paolo Coelho



...wenn du mit Freude, Kraft und Mut dein Leben selbstwirksam gestalten und dich ein paar Tage aus deinem Alltag ausklinken magst, dann bist du hier genau richtig!

Verena Bauer und Ilka Schumann bieten dir Seminare auf der Basis der Positiven Psychologie.

Diese junge Wissenschaft befasst sich mit der Erforschung der Wege die zu Lebenszufriedenheit, Wachstum, Kompetenzentwicklungen, Freude, Glück – also zu einem gelingenden Leben führen.

Im Jahr 2021 finden hierzu vier Seminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt. Jedes Seminar vermittelt die Grundlagen, richtet sich inhaltlich etwas anders aus und kann für sich gebucht werden. Du erhältst Anregungen und Ideen, die du vor Ort ausprobieren und sofort alltagstauglich in dein Leben integrieren kannst.

Neben den Seminarmodulen hast du die Gelegenheit in einer individuellen Coachingeinheit deine eigenen beruflichen oder persönlichen Anliegen zu beleuchten, zu reflektieren und mit neuen Handlungsoptionen deinen eigenen Lebensweg selbstwirksam fortzusetzen.

Jede Seminarwoche richtet sich an Menschen, die Lust und Interesse haben etwas Gutes für sich selber zu tun und die sich für das AufBLÜHEN entscheiden.

Ob du beruflich aktiv, gerade nicht so aktiv, gar nicht aktiv oder auch schon im Ruhestand bist – es ist immer der richtige Zeitpunkt sich für ein gelingendes Leben zu entscheiden.

Deine Möglichkeiten...

Gut mit mir selber umgehen – Stressbewältigung mit den Methoden der Positiven Psychologie

22.03.2021 – 26.03.2021

In diesem Seminar lernst du mit den wirksamen Ansätzen aus der Positiven Psychologie gesünder, entspannter und damit zufriedener zu leben und zu arbeiten.

Stress – das erleben heute immer mehr Menschen – Kinder, Heranwachsende, Erwachsene und auch Senioren*innen. Wir gucken genauer hin und zeigen, welche Interventionen wirksam gegen Stress eingesetzt werden können.

Kraftvoll bleiben / kraftvoll werden – auf dem Weg zum gelingenden Leben

26.04.2021 – 30.04.2021

In diesem Seminar lernst du mit den wirksamen Ansätzen aus der Positiven Psychologie kraftvoll zu bleiben oder zu werden.

Unser so temporeiches Leben fordert uns ständig. Manche verlieren nach und nach ihre Kraft und enden irgendwann im Burnout. Wenn du das nicht willst oder dich auf deinem Weg zurück in ein kraftvolles Leben befindest, dann bist du hier richtig. Wir schauen auf Aktivitäten und Interventionen, die uns in unsere Kraft bringen und uns in unserer Kraft halten.

Meine Stärken einsetzen und meine persönlichen Kompetenzen erweitern – emotional intelligent leben

31.05.2021 – 04.06.2021

In diesem Seminar lernst du mit den wirksamen Ansätzen aus der Positiven Psychologie deine Charakterstärken kennen und nutzen. Wie kann es uns unterstützen, wenn wir emotional intelligent handeln? Was bedeutet das genau? Wir beleuchten die Möglichkeiten und zeigen die Wege.

Mein Leben selbstwirksam gestalten – motiviert und zuversichtlich in guten Beziehungen leben

20.09.2021 – 24.09.2021

In diesem Seminar lernst du mit den wirksamen Ansätzen aus der Positiven Psychologie zufriedener, motivierter und damit auch leistungsfähiger zu leben und zu ggfs. zu arbeiten.

Wir sind soziale Wesen und brauchen die gute Verbindung zu anderen Menschen. Wie uns das gelingen kann und was wir selber dafür tun können besprechen wir in diesem Seminar.



Organisatorisches...

Seminarzeiten: Montag 14:00 Uhr bis Freitag 12:30 Uhr mit fünf gemeinsamen Seminarmodulen, einer individuellen Coachingeinheit und optionalen Transferaktivitäten

Seminargebühr: 490,- Euro zuzüglich Hotelkosten

Seminarleitung: Verena Bauer und Ilka Schumann

Veranstaltungsort: Seminarzentrum fünfseenblick Edersee

Für die Teilnehmer*innen ist ein Kontingent an Zimmern reserviert. Die Buchung für die Übernachtung mit Vollpension erfolgt direkt beim Seminarzentrum. Details und Preise entnimmt bitte der Homepage des Hotels. (www.seminarhaus-edersee.de und www.hotel-fuenfseenblick-edersee.de)

Weitere Informationen und Anmeldung: Verena Bauer 05326 9968470 info@positiverleben.com

Ilka Schumann 0175 6182581 trainer@ilka-schumann.de

Jetzt zu dieser Aktiven Auszeit anmelden und Platz sichern!!!

Bei der Teilnahme an allen vier Seminaren erhältst du einen Nachlass von 150,- Euro auf das vierte Seminar.

Wir freuen uns auf eine erlebnisreiche Woche mit dir und euch...



Verena Bauer



Ilka Schumann