

MEHR HIMMELBLAU IM ALLTAGSGRAU

... von Humor, Lebenslust & dem Personzentrierten Ansatz ...

Samstag, 12. Februar 2022, 10.00 – 13.00 Uhr, Regionalversammlung GWG

PROF. DR. GUNDA ROSENAUER

ist Professorin für Psychologie an der Hochschule für öffentl. Verwaltung und Finanzen in Ludwigsburg.

Sie ist personzentrierte Beraterin, ausgebildet in klientenzentrierter Psychotherapie & systemischer Arbeit.

Als Coach, Beraterin und Trainerin mit jahrzehntelanger Erfahrung sind ihr neben einem kurzweiligen Seminarablauf eine angenehme Lernatmosphäre sehr wichtig und dass die Inhalte leicht in den Alltag übertragbar sind.

www.gundarosenauer.de



Das Thema

Wie gelingt es bei all den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags möglichst oft oder zumindest immer wieder, Lebenslust und Begeisterung zu spüren? Darum wird es in diesem Workshop gehen. Humor ist dabei ein wichtiger Baustein und er ist vor allem eine „Haltung“, die vieles erleichtert. Die Humorforschung hat sich in den vergangenen Jahren intensiv mit der Wirkung von Humor beschäftigt und konnte aufzeigen, dass dieser fast alle Lebensbereiche positiv beeinflusst und vor allem Stress abbaut und Gesundheit und Glück fördert. Auch wenn es eine genetische Komponente gibt, ist es möglich, Humor ins Leben zu holen und zu trainieren - dafür bietet dieser Workshop Inspirationen und Ideen.

Wie hängen Humor und der Personzentrierte Ansatz zusammen? Auch diese Frage wird uns beschäftigen, ebenso wie die Frage der Positiven Psychologie: „Wie gelingt ein gutes Leben?“ Es wird Zeit und Impulse für Austausch zu diesen Fragen geben und auch Raum, um sich zu erinnern an das, was uns Kraft bringt, uns guttut und unsere Augen zum Leuchten bringt.

Erwarten Sie Fachwissen, interessante Hintergründe, einen lebendigen Workshop, viele Übungen und eine Menge Spaß. Erweitern Sie Ihren ganz individuellen Lebenslust-Koffer für „mehr Himmelblau im Alltagsgrau“. Ich freue mich auf Sie!

Die Leitfragen

- ⇒ Was bedeutet für mich Lebenslust & Lebensfreude?
- ⇒ Was bedeutet für mich ganz persönlich ein „gutes Leben“?
- ⇒ Welche Inspirationen und Ideen für einen kraftvollen, humorvollen und lebenslustigen Alltag passen zu mir?
- ⇒ Wie passt das alles zum Personzentrierten Ansatz?

„Sei wie du bist – irgendwann kommt es sowieso raus“

