

Glück ist (d)eine Entscheidung

Vortragende: Margot Maaß, MA

Wann: Fr, 13. Nov. von 14:00 Uhr bis 18:30 Uhr und Sa, 14. Nov. von 8:30-13:00 Uhr

Wo: Fakultät für Mathematik der Universität Wien
Raum: wird rechtzeitig auf der [Webseite](#) bekannt gegeben
Oskar-Morgenstern-Platz 1, 1090 Wien

Anmeldung: Via E-Mail an mmf@univie.ac.at bis 6. Nov. 2020

Beschreibung:

In diesem 2-tägigen Seminar-Workshop erhalten die Teilnehmer*innen einen Einblick in die Grundlagen der Glücksforschung und Positiven Psychologie. In praktischen Übungen lernen sie Möglichkeiten und Methoden kennen, wie sie ihr persönliches Glück und Wohlbefinden stärken und andere beim Aufblühen unterstützen.

Zielsetzung:

- Die Teilnehmer*innen wissen, was Glück bedeutet und sie kennen die verschiedenen Facetten von Glück.
- Die Teilnehmer*innen haben verstanden, dass Glück eine Frage der Haltung und Einstellung ist und wie ihre Selbstwirksamkeit steigern können.
- Die Teilnehmer*innen haben erfahren, wie sich Glück anfühlt und kennen ein Modell, um Glück und Lebensfreude im Alltag zu leben und ein gelingendes Miteinander aktiv zu gestalten.

Inhalte:

Grundlagen aus der Glücksforschung und Positiven Psychologie

- Was ist Glück? Kann man Glück lernen?
- Was hat die Gehirnforschung mit dem Glück zu tun?

Werte, Stärkenorientierung

- Werte als Grundlage eines gelingenden Miteinanders
- Eigene Stärken und Potentiale erkennen und wirksam einsetzen

Das PERMA Modell

- Positive Selbstführung
- Mit dem PERMA Modell mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag erreichen



Zur Referentin:

Margot Maaß unterstützt Menschen bei ihren Lern- und Entwicklungsprozessen im Arbeitsalltag. Dabei verbindet sie ihr umfassendes Management Know-how mit dem Wissen und ihrer Erfahrung in der Erwachsenenbildung und im pädagogischen Bereich. Die Positive Psychologie ist eine wichtige Grundlage für ihre Arbeit als Vortragende, Trainerin und als Sinnstifterin, wenn sie Unternehmen auf dem Weg zu glücklicheren Mitarbeitern begleitet. Sie ist Mitglied der Austrian Positive Psychology Association (APPA). Als Glücks-Expertin ist sie regelmäßig Interviewpartnerin für TV, Radio, Print- und Online Medien.