

Workshops Meer Geluk, najaar 2018

Wil je meer geluk in je leven?

Wil je je leven bewuster leven met meer voldoening, energie en passie?

Weet je *dat* je dat wilt, maar niet *hoe*?

Dan komen deze workshops voor jou wellicht precies op het goede moment!

In 4 bijeenkomsten verzamel je concrete handvatten voor meer geluk in je leven.

Aan de hand van theorie, reflectie- en ervaringsoefeningen gaan we in op de thema's:

1. Gelukkig denken
(positieve psychologie, gedachtenkracht, mindset)
2. Gelukkig voelen
(lichaamsbewustzijn, ademhaling, emoties, innerlijk kompas)
3. Gelukkig doen
(geluksdoelen, cirkel van invloed, geluk ontwikkelen)
4. Gelukkig zijn
(levensbalans, sleutels tot geluk, doen vs. zijn)

Wanneer, waar, kosten?

Data/tijden: Zaterdagen 8 september, 22 september, 6 oktober, 20 oktober 09:30 tot 12:00 uur

Locatie: Glück Auf 23, 6446 BS Brunssum

Aantal: Maximaal 7 deelnemers

Kosten: €150,= (particulier, incl. BTW), €375,= (via werkgever, excl. BTW)

Vanaf 4 deelnemers is maatwerk m.b.t. data en/of inhoud mogelijk ☺

Je kunt je aanmelden per mail via karina@createmc.nl of bel Karina op 06-10422898.

Er bestaan veel studies over optimisme en geluk. Wereldwijd hebben vele wetenschappelijke onderzoekers zich gestort op de positieve psychologie. Die gaat niet uit van fouten, mislukkingen en ziektebeelden, maar van de positieve kracht van de mens. Als we beter weten wat ons precies gezond, gelukkig en succesvol maakt, kunnen we die mechanismen optimaal inzetten voor ons eigen geluk en dat van de wereld die ons omringt.

Tijdens de workshops gaan we op zoek naar antwoorden op de vragen:

- Wat is geluk en waar vind je dat?
- Welke factoren beïnvloeden je geluksniveau?
- Wat maakt jou gelukkig?

De workshops worden gegeven door Karina Jansen. Haar missie is om mensen bewust te maken van wie ze ten diepste zijn en wat voor hen werkelijk van belang is in het leven, zodat ze gaan doen wat bij hen past, meer in balans komen en zowel privé als in hun werk meer geluk ervaren.

Zie ook: www.geluksschool.nu