

Workshop „Strategien der Lebenskunst- Der Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit“

Stress bei Schüler_innen und Student_innen sowie Stress im Berufsleben sind keine Seltenheit. Nimmt der Stress überhand fühlt man sich unwohl. Die Auswirkungen sind vielseitig und zeigen sich beispielsweise durch Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Konzentrationsprobleme.

Unter Lebenskunst versteht man in der Psychologie eine bestimmte Art der Lebensführung, die bewusstes Wahrnehmen und Reflektieren des eigenen Lebens beinhaltet, um dieses darauf basierend aktiv und gezielt zu gestalten, mit dem Ziel mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Mithilfe spezieller Lebenskunststrategien können die eigenen Ressourcen gestärkt und die eigene Wahrnehmung positiv verändert werden, um so mit mehr Zufriedenheit durchs Leben gehen zu können und trotz widriger Bedingungen im Alltag gesund zu bleiben.

Workshopinhalte:

- Kennenlernen der Komponenten der Lebenskunst
- Einüben diverser Lebenskunststrategien (z.B. Achtsamkeit für Glücksmomente im stressigen Alltag, Sensibilisierung für eigene Stärken und Erfolge)
- Lebenskunststrategien im Alltag integrieren
- Lebenskunststrategien in der Schule: Wie Lehrer und Schüler gemeinsam profitieren

Lernziele:

- Nutzen der Lebenskunststrategien kennen
- Erlernen diverser Lebenskunststrategien
- Befähigung Lebenskunststrategien im Alltag anzuwenden
- Befähigung Lebenskunststrategien für Schüler_innen auszuwählen und zu vermitteln

Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrerberuf“ anrechenbar.

Workshopleitung: Corinna Anders M.Sc., “Komm’ ins Glück”

Termin: 30.11.2018, 09:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: TU Darmstadt, Raum S1 13 6

Maximale Teilnehmerzahl: 20