

Anleitung zum (Un-)glücklichsein

Sichere Rezepte für jeden Tag

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Sie sich im Alltag mittels Ihrer Gedanken, Worte und Handlungen selbst glücklich machen können. Auf Wunsch ist es auch möglich, sich selbst unglücklich zu machen. 😊

Aus dem Inhalt:

Wie gelingt es Ihnen, sich selbst in Stress zu versetzen?

Was ist der Treibstoff für Ihr Gedankenkarussell?

Wie Sprache Wirklichkeit schafft.

Auswirkung von Interpretationen und Bewertungen

Positive Ausrichtung und Formulierung

Neue Strategien für Veränderungsmutige

Mit vielen kleinen Tipps für den Alltag.

Workshop, 2,5 Stunden

20.5.2019, 18:00 – 20:30 Uhr

Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien, Zaunscherbgasse 4

ANMELDUNG:

Sabine Tippow, 01/27 15 023 21 bildungszentrum@bildungswerk.at



Linda Syllaba

Dipl. Systemischer Coach, Dipl. psycholog. Beraterin
Familien-, Paar- & Einzelcoach



+43/676/4770998 oder syllaba@beziehungshaus.at