

..... Teilnahmebescheinigung

Onlinekurs „Glückskompetenz in der Schule – Aufbau von Glücksgewohnheiten“



Herr/Frau **Fabienne Scherer**

hat an der Online-Fortbildung
„Glückskompetenz in der Schule – Aufbau von Glücksgewohnheiten“ teilgenommen.

Inhaltlich wurden folgende Themen behandelt:

- Einführung in die Glückskompetenz
- Glück und Zufriedenheit im Alltag
- Achtsamkeit und Selbstreflexion
- Positive Psychologie und Resilienz
- Glück im Beruf und in Beziehungen

Inhalte der Glücksstunden waren:

- Glücksstunde 1: Was ist Glück?
- Glücksstunde 2: Glück erkennen und vermehren
- Glücksstunde 3: Glück ist erlernbar und trainierbar
- Glücksstunde 4: Entspannung und Achtsamkeit
als Voraussetzung für positive Wahrnehmung
- Glücksstunde 5: Empathie und emotionale Ansteckung
- Glücksstunde 6: Altruismus und Gutes tun
- Glücksstunde 7: Wertschätzung und Sozialkompetenz
- Glücksstunde 8: Dankbarkeit
- Glücksstunde 9: Gefühle im Körper wahrnehmen
- Glücksstunde 10: Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit
- Glücksstunde 11: Meine neue Glücksgewohnheit
- Glücksstunde 12: Erfolge feiern

Ich wünsche Herrn/Frau **Fabienne Scherer**

viel Erfolg bei der Anwendung der erlernten Glückskompetenzen
im persönlichen und beruflichen Bereich.

Carina Mathes