

..... 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