

Mit Achtsamkeit eigene Potenziale entdecken

Mind full oder mindful?

Workshop

Beschreibung

Im Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundpfeilern der positiven Psychologie sowie mit Achtsamkeit als Tool der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Wir greifen praktische Methoden auf und arbeiten an individuellen Fragen der TeilnehmerInnen, wie z.B. "Wie binde ich meine Stärken in meinen Alltag ein?"

Für alle, die ihr Handeln hinterfragen, alte Denkmuster hinter sich lassen und ein neues Mindset entwickeln wollen. Ebenso für diejenigen, die lernen möchten, mit Methoden der Persönlichkeitsentwicklung das eigene Leben so auszurichten, wie sie es selbst als wertvoll erachten.

Zeitungsumfang: Anwesenheit + Selbststudium in Form einer Vorarbeit vor Kursbeginn

Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- die Grundlagen der Achtsamkeit und positiven Psychologie kennenlernen
- vielfältige Methoden der Achtsamkeit kennenlernen und diese anwenden
- die Auswirkung von positiven Emotionen und ihren Gedanken bewusster wahrnehmen
- den achtsamen Umgang mit Mitmenschen und mit sich selbst lernen
- ihre Stärken reflektieren

Organisatorisches

Termin/e:	am Montag, 27. Mai 2019	Beginn: 09:00 Uhr	Ende: 17:30 Uhr
	am Dienstag, 28. Mai 2019	Beginn: 09:00 Uhr	Ende: 17:30 Uhr

Ort: Raum 1 / 339
Zielgruppe: Studierende
Seminarleitung: Miriam Kraus und Laura Wiedenmann

Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 19. Mai 2019 über LSF an, unter:
<https://www.hft-stuttgart.de/Einrichtungen/Didaktikzentrum/Studierende/StudiumIntegrale/>

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.