

---

## Glück ist kein Zufall, sondern eine Kompetenz

Was ist Glück?, Ist Glücklichkeit trainierbar?

- Effekt positiver Emotionen auf unser Leben
- Ergebnisse der Glücksforschung und Positiven Psychologie
- Werteglück vs. Wohlfühlglück
- Impulse für mehr gute Gefühle im (Berufs-)Alltag

Ziel: Erwerb eines Basiswissens zur Glückskompetenz und Verständnis der Wirkmechanismen der Positiven Psychologie

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** Teilnahmebeitrag gefördert  
Bildungsförderung LE 23-27

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Die Bäuerinnen

### Verfügbare Termine