

LQB-Vortrag: Glück ist kein Zufall, sondern eine Kompetenz

Glück wird oft als Zufall oder äußere Lebenssituation betrachtet. Die moderne Glücksforschung zeigt jedoch: Viele Faktoren, die unser Wohlbefinden beeinflussen, lassen sich bewusst gestalten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen zentrale Erkenntnisse der Positiven Psychologie kennen und erhalten konkrete Impulse, um mehr positive Emotionen und Lebenszufriedenheit im Alltag zu fördern.

• Was ist Glück? Verschiedene Perspektiven auf Wohlbefinden • Ist Glücklichkeit trainierbar? Erkenntnisse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie • Der Einfluss positiver Emotionen auf Gesundheit, Motivation und Lebenszufriedenheit • Werteglück vs. Wohlfühlglück: Zwei Wege zu mehr Lebensqualität • Praktische Impulse für mehr positive Emotionen im (Berufs-)Alltag

Die Teilnehmerinnen erhalten ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Wohlbefinden entsteht und welche Faktoren wir selbst beeinflussen können. Sie lernen zentrale Prinzipien der Glückskompetenz kennen und nehmen konkrete Impulse mit, um mehr positive Emotionen und Lebensfreude in ihren Alltag zu integrieren.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	Bildungsförderung LE 23-27
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität, Tag der Bäuerin
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Interessierte Personen

Verfügbare Termine

12.01.2027 10:30, Kienberg

Ort	Kienberg
Beginn	12.01.2027 10:30
Ende	12.01.2027 12:00
Örtlichkeit	Gasthaus Schernhammer, Josef-Heiser-Straße 10, 3291 Kienberg
Information	Helga Leichtfried, helga.leichtfried@aon.at, keine Anmeldung erforderlich
Kursnummer	3-0097301
Trainer:in	Katharina Mühl
Veranstalter	LFI Niederösterreich
Termin 1	12.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr
Termin 2	12.01.2027, 10:30 - 12:00 Uhr
Termin 3	12.01.2027, 12:00 - 14:00 Uhr und 2 mehr