



Pressemitteilung

Elmshorn, 15.10.2024

Neues Weiterbildungsangebot in Barmstedt:

Positive Psychologie - dem Glück begegnen, die Psyche stärken!

Mehr Lebensfreude und Gesundheit für Arbeit und Privatleben. Ein Resilienztraining auf Basis der Positiven Psychologie.

Zum ersten Mal veranstaltet die Volkshochschule Elmshorn und Barmstedt das Bildungsangebot „Bildungsurlaub - Positive Psychologie“ im Victor-Andersen-Haus in Barmstedt. Gelegen im Grünen erfüllt der außergewöhnliche Lernort alle Voraussetzungen für unbeschwertes Lernen in entspannter Atmosphäre. Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt? Antworten liefert die Positive Psychologie. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie verschiedene Methoden entwickelt für Freude und Lebenszufriedenheit.

Die Teilnehmenden lernen grundlegende Modelle und Theorien der Positiven Psychologie kennen. Sie erproben und reflektieren verschiedene Übungen und Methoden (Interventionen) zur Resilienzförderung und verstehen ihre Wirkungsweise.

Der Kompaktkurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch von Interessierten ohne Bildungsfreistellungsanspruch belegt werden.

Termin: Mo. 27.01.2025 bis Fr. 31.01.2025

Uhrzeiten: 09.00 – 16.30 Uhr

Kursnummer: 242-4001J

Kursort: Victor-Andersen-Haus, Düsterlohe 5, 25355 Barmstedt

Dozentin: Stefanie Lühje



Kursgebühr: 398,50 Euro

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der Volkshochschule entgegen.
Tel.: (04121) 231-305 oder -306.

Kontaktperson im Fachamt
Frau Frank (nur für Presseanfragen)
Amt für Kultur und Weiterbildung / VHS Elmshorn
T +49 (0) 4121 / 231 – 390