



# Psychologie des Glücks

Mit Positiver Psychologie das  
eigene Potenzial entfalten

Praxisworkshop am Sonntag, 25. August 2019  
in Bensheim (09:30 bis 18:00 Uhr)

Mai 2019

## Programmbeschreibung

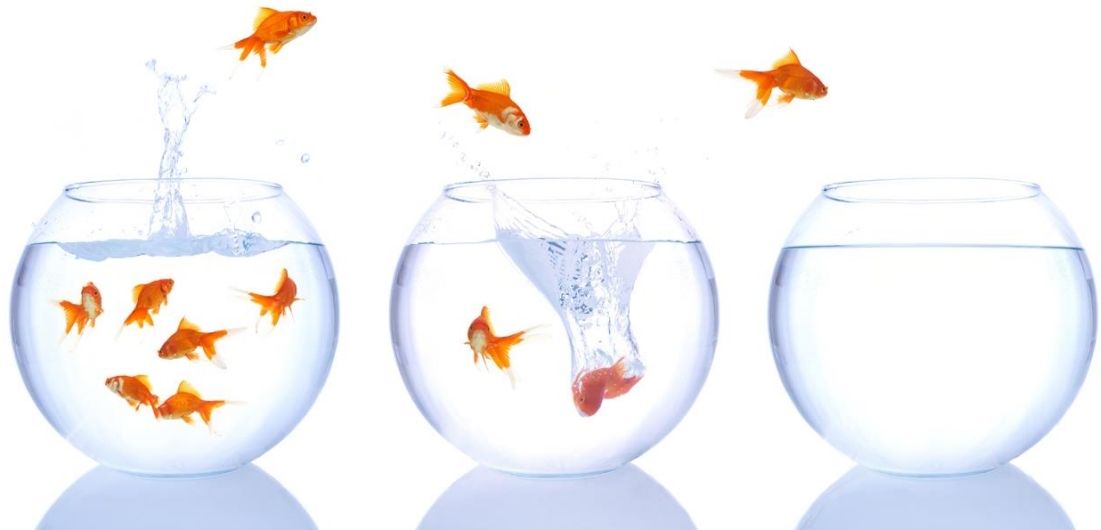
Wer fragt sich nicht gelegentlich, welchen Sinn die eigene Arbeit hat? Was hält das Leben sonst für uns bereit? Was macht auf Dauer wirklich glücklich?

Glücksforscher wie Martin Seligman und Tal Ben-Shahar sind der Ansicht, dass Glück erlernbar ist. Danach sind **positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, inspirierende Ziele** und **Sinnerleben** Schlüssel zum Glück. Klingt gut und eigentlich ganz einfach. Doch wie genau lassen sich diese Erkenntnisse aus der Glücksforschung in die Tat umsetzen?

Antworten darauf liefert unser **Praxisworkshop** am 25. August 2019 in Bensheim, der in die **Psychologie des Glücks** einführt.

Dabei geht es um:

- Zentrale **Erkenntnisse aus der Glücksforschung**
- **Auseinandersetzung** mit eigenen **Stärken, Werten und Zielen**
- Praktische **Übungen** zur Potenzialentfaltung
- **Tipps und Inspiration** für das Glück im Alltag

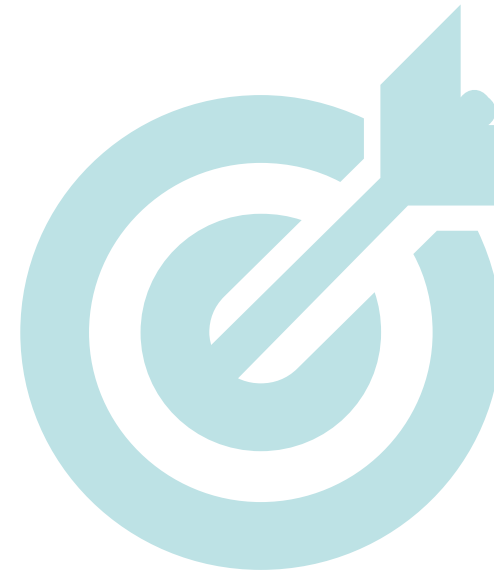


# ZIELE DES WORKSHOPS

Einführung in die **Psychologie des Glücks**

Auseinandersetzung mit den fünf **Säulen eines gelingenden Lebens (PERMA<sup>1</sup>)**

Vermittlung **praktischer Ansätze** für mehr **PERMA im Alltag**



<sup>1</sup> PERMA ist ein Akronym, das auf einen der Begründer der Positiven Psychologie, Prof. Martin Seligman, zurückgeht. PERMA steht für Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment.



# ZIELGRUPPE UND LOGISTIK

## ZIELGRUPPE

Menschen, die sich forschungsbasiert mit dem Thema Glück auseinandersetzen wollen oder auf der Suche nach Inspiration und Impulsen für das persönliche Glück im Alltag sind.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt.

## VERANSTALTUNGORT

Der Workshop findet in den Räumen der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie (Darmstädter Straße 100, 64625 Bensheim) statt.

## TEILNEHMERBEITRAG

- 230 Euro zzgl. MwSt. (für Unternehmen und Selbständige)
- 200 EUR (für Non-Profit-Organisationen und Privatzahler)

Der Beitrag entspricht einer Pauschale für

- Teilnahme am Praxisworkshop von 09:30 bis 18 Uhr sowie Arbeitsmaterialien
- Getränke und Verpflegung
- Teilnahmebestätigung

Verbindliche Anmeldung mit Hilfe des Anmeldebogens per e-mail an [info@yunel.de](mailto:info@yunel.de)  
Anmeldeschluss ist der 31. Juli 2019





## Thema

Mit Positiver  
Psychologie  
das eigene  
Potenzial  
entfalten

Begrüßung und Vorstellung

Einführung in die Psychologie des Glücks

*Kaffeepause*

PERMA Pulscheck

**P wie Positive Emotionen** – Bewusster mit Emotionen umgehen

**E wie Engagement** – Signaturstärken entfalten, Flow erleben

*Mittagspause*

**R wie robuste Beziehungen** – Beziehungen durch positive Kommunikation stärken

*Kaffeepause*

**M wie mehr Sinn** – Privat wie beruflich mehr Sinn erleben

**A wie ambitionierte Ziele** – Inspirierende Ziele verfolgen, Meilensteine zelebrieren

Wrap-up und check-out



## Dr. Kerstin Humberg

Gründerin und Geschäftsführerin von Yunel  
Zertifizierte Trainerin für Positive Psychologie  
Von 2006 bis 2014 Beraterin bei McKinsey & Company in Hamburg und Promotion in Köln  
Journalistenausbildung und Studium der Geographie, Politologie und Psychologie



**Dr. Thomas Suermann de Nocker, FOM Professor**

Ein spannender Workshop für Menschen, die etwas bewegen und andere mitreißen wollen – die dieses aber nicht auf schnöde Karriere und Geldverdienen reduzieren möchten. Der Workshop war ein Gewinn, weil er zum Denken anregte: Wie will ich führen? Was will ich bewegen? Ansatz und Inhalt hatten Niveau!



**Tina Gotthardt, Freiberuflerin**

Das Training war großartig! Ein toller Mix aus Theorie und Praxis. Besonders gut haben mir die zahlreichen Übungen aus der Positiven Psychologie gefallen. Das Training hat mir geholfen besser zu erkennen, was mir wirklich wichtig ist, meine Lebens-/Arbeitssituation daraufhin zu überprüfen und in eine andere Richtung zu lenken.



**Leonhard Bichler, Gründer**

Empfehlen kann ich das Training sowohl für Selbständige, die daraus positive Impulse für die Unternehmens- und Mitarbeiterführung ziehen wollen, als auch für alle, die in Punkto Selbstführung Fortschritte erzielen möchten.





YUNEL

# VERBINDLICHE ANMELDUNG

Per e-mail an [info@yunel.de](mailto:info@yunel.de) oder per Post an  
Kerstin Humberg, Yunel, Scharnhorststraße 26/27, 10115 Berlin.  
Anmeldeschluss ist der 31.07.2019.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Tagesworkshop „Psychologie des Glücks“  
am 25.08.2019 in Bensheim an.

Den Teilnehmerbeitrag in Höhe von ..... EUR habe ich am ..... überwiesen.

Bankverbindung  
Kerstin Humberg  
Stichwort: WS Psychologie des Gluecks  
IBAN DE41 2069 0500 0004 0544 07  
BIC GENODEF1S11, Sparda Bank Hamburg

Name: ..... Vorname:  
.....

Organisation: ..... Position:  
.....

Anschrift: ..... e-mail:  
.....

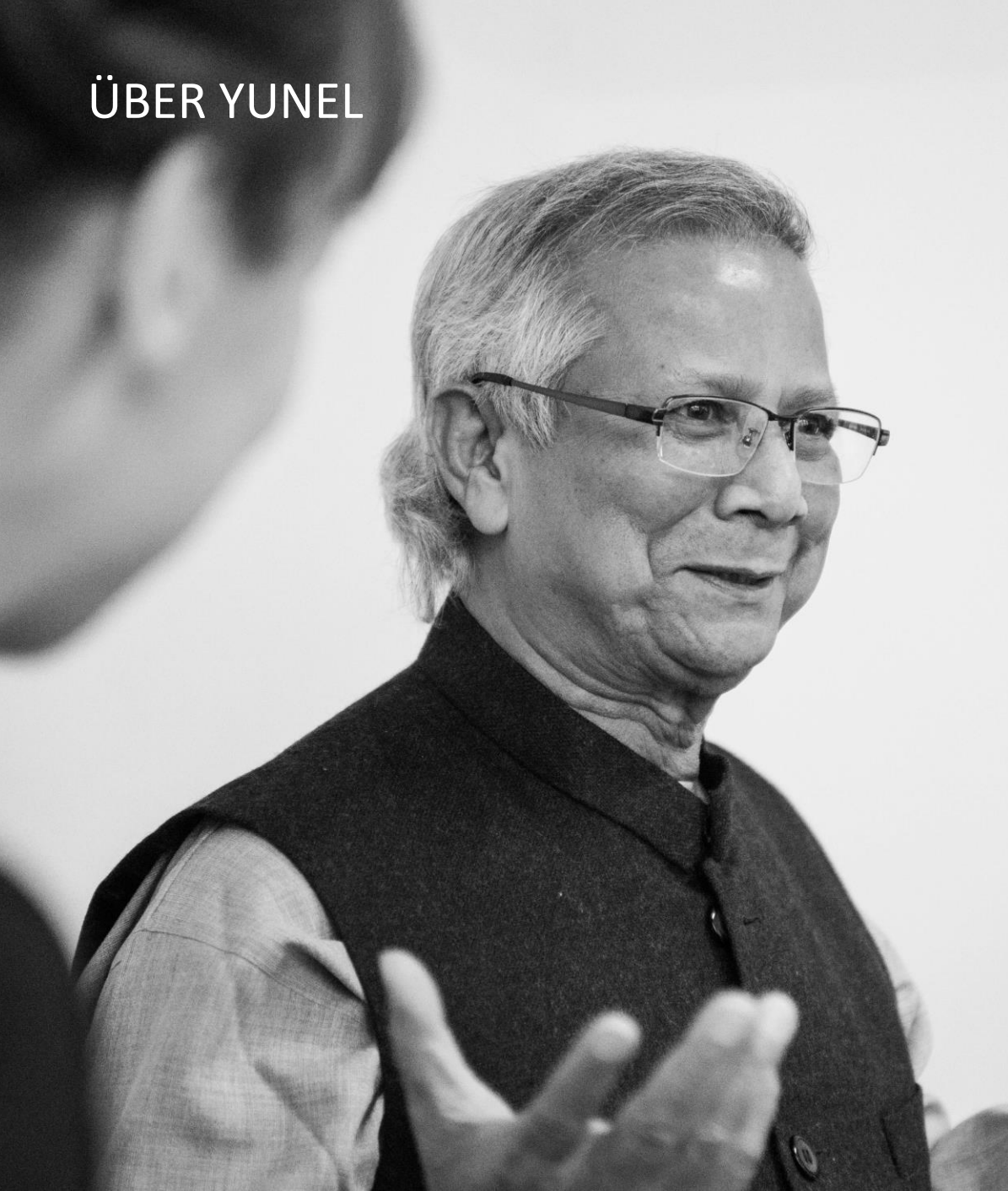
Bitte beachten Sie: Bei Stornierung der Buchung kann eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr nicht automatisch garantiert werden. Bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl sind wir jedoch um künftige Stornobedingungen bemüht. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Workshop bis zum 31.07.2019 abzusagen.

Datum:

Unterschrift:



# ÜBER YUNEL



**Yunel ist ein Berliner Unternehmen mit dem Ziel menschliches Potenzial und Glück zu entfalten.**

Dazu nutzt Yunel Erkenntnisse aus der Glücks- und Hirnforschung. Neben Trainings und Workshops bietet Yunel eine neue Form der Biographiearbeit und Strategieberatung für Menschen in der Lebensmitte an.

Der Name Yunel steht für die beiden Friedensnobelpreisträger Muhammad **YUN**us und **NEL**son Mandela. Beide haben gezeigt, wie Menschen mit Vision, Engagement und Resilienz nicht nur sich selbst, sondern Gesellschaften positiv verändern können.

Yunel soll einen Beitrag in ihrem Sinne leisten.

[www.yunel.de](http://www.yunel.de)