



BIST DU
MUTIG
GENUG?

Glückstrainer*in werden Lehrgang GT21

kopfgarten
DEIN GLÜCKSCAMPUS

Mit der Mentaltrainer*innen-Ausbildung am Glückscampus qualifizieren Sie sich als Glückstrainer*in und -Mentor*in.

Happygenese® verbindet den Menschen mit den Erkenntnissen der Glücksforschung, der Positiven Psychologie und der Salutogenese. Sie können dieses praxisnahe Wissen und die kraftvollen Übungen direkt im täglichen Leben, im Unterricht, im Coaching und in Unternehmen sinnvoll einsetzen.

Glücklich sein kann man lernen.

Glück zu haben, im Sinne von Lebensglück, ist keine Bestimmung und kein Zufall. Glück ist eine positive Grundhaltung zu sich selbst, zu den Mitmenschen und zum Leben. - Glück ist eine Entscheidung!

Wage JETZT einen gesunden Selbstwert, ein zufriedenes Miteinander, dein Glück zu leben.

Wage jetzt, das Glück weiterzugeben.



Modul: Kraft unserer Gedanken und Worte - Glückszentrale Gehirn

JÄTEN, SÄEN und HEGEN: erkennen, was hilfreich ist und Raum zum Wachsen schaffen

Du bist, was du denkst. Du bist, was du sprichst. Du bist, was du tust.

- Funktion und Wirkung der Glückskemie im Gehirn
- Gedankenhygiene - Glaubenssätze transformieren; durch Gedanken Glück tanken
- Kraft unserer Sprache
- Auswirkungen von Sprache und Denken auf unser Handeln und unser Glücksempfinden
- Tools zum Lösen von Stress und Blockaden
- Wertearbeit

GT21.102: 9. + 10. April 2021

Modul: Gestärkt durch bewegte und stürmische Zeiten

WACHSEN trotz widrigem Wind und Wetter: den äußeren Umständen entgegenwirken

- Resilienz-Training - mit fordernden Situationen kompetent umgehen
- Methoden und Übungen für körperliche und mentale Ausgeglichenheit, zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft und des Wohlbefindens
- Stressprophylaxe
- im Hier und Jetzt sein - Präsenztraining und Flow

GT21.103: 30. April + 1. Mai 2021

Modul: Glücksturbo „Hier und Jetzt“

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

GIESSEN, DÜNGEN und GEDEIHEN

- Achtsamkeit, bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und Präsenztraining
- Entspannungstechniken und Stressmanagement
- Meditation, Stille
- Bewegung

GT21.104: 18. + 19. Juni 2021

Modul: JA zum Leben - Mut zum Glück

PFLÜGEN: das Beet, den Boden vorbereiten

- Happygenese - Idee und Wirkung verstehen
- Freude am Leben (wieder)entdecken und nähren
- Emotionsmanagement
- Wertearbeit
- Stärken, Ressourcen und Potentiale entdecken
- mit (scheinbaren) Schwächen umgehen
- Resilienz-Training

GT21.101: 24. + 25. September 2021

Modul: „Fest“

Reflexion des Wachstums, Präsentation der Abschluss-Arbeiten, Verleihung der Zertifikate

GT21.105: 26. September 2021

Best-of-Glück-Module

Wir reagieren auf die aktuelle Situation mit Änderungen im Curriculum. Die Inhalte der unten angeführten **Wahlmodule** werden auf 2 Module zusammengefasst, in denen wir im Trainerinnen-Team im Rahmen unserer Möglichkeiten auf die inhaltlichen Vorlieben und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingehen werden.

Wie können wir die Inhalte der **Basis-Module** in unterschiedliche Kontexte (z.B. im Unterricht in der Schule, in der Begleitung von Kindern & Jugendlichen, Lehrlingen oder Senioren) und in das tägliche Leben übertragen?

Mit Humor, aus einer neuen Perspektive, verantwortungsvoll und mental stark dem Leben begegnen

Transfer der Inhalte in eigene Seminare / Trainer-Skills

Tools, Tools, Tools

GT21.301: 28. + 29. Mai 2021 und

GT21.302: 23. + 24. Juli 2021

Modul: Das Glück in der Schule - für Lehrer*innen und Studierende

Modul: Das Glück in der Begleitung und Betreuung von Menschen (z.B. Kinder, Jugendliche, Lehrlinge, Senioren ...)

Modul: Visionen, Ziele, Sinn

Modul: Lachen und Humor als Ressource

Modul: Ich mit der Welt - Vom EGO ins ECO-Bewusstsein

Modul: Trainerskills – Tools für ein gelungenes Seminar

Mag. Judith Guserl ☎ 0650 95 59 179
Sabine Reichsthaler ☎ 0664 41 40 210

Sieben Module zum Abschluss als Mental- & Glückstrainer*in:

Happygenese-Gesamtausbildungspreis: 2375 € für die Mental-Trainer*innen-Ausbildung am Glückscampus zum Glücks-Trainer, zur Glückstrainerin; inkl. praxistauglicher Unterlagen und erprobter Übungen, einer Einheit Einzelcoaching und Zertifikat.

Anmeldeschluss: 21. März 2021 (für die Glückstrainer*innen-Ausbildung)

Happygenese-Glücksbildung: 2190 € für sechs Module (ohne Modul „Fest“) und ohne Zertifikat, inkl. praxisnaher Unterlagen, einer Einheit Einzelcoaching und ganz viel Turbo für dein Glück

Alle Module können - unabhängig von der Trainer*innen-Ausbildung - um 395 € auch einzeln gebucht werden. Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen davor.

Wenn Sie zusätzlich zu den im Curriculum vorgesehenen Modulen an weiteren Themenbereichen interessiert sind, erhalten Sie diese Module mit 20% Rabatt auf den regulären Preis.



Details gerne bei

Judith Guserl & Sabine Reichsthaler

Mutmacherinnen für selbstbestimmtes Leben und Glück