

# DER WWW-WORKSHOP

## Mit Wertefokus, Widerstandsfähigkeit und Witz durchs Jahr

### Wertefokus

24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr sind Sie mit sich unterwegs und alle vier Jahre gibt's sogar noch einen Extra-Tag. Da lohnt es sich die wertvollsten Bestandteile herauszufiltern und für Ihren Alltag zu nutzen.

### Widerstandsfähigkeit

Ihre Stärken und Ressourcen dienen dazu, Ihre psychische Widerstandsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Sie öffnen sich für neue Möglichkeiten, die Ihr Leben und Ihre Beziehungen positiv beeinflussen.

### Witz

Sie trainieren und erneuern die Fähigkeit Humor zu erleben und auszudrücken. Sie erkunden Ihre innere humorvolle Haltung. Sie erfahren, wie Sie Ihre sozialen Bindungen stärken und Ihr Wohlbefinden fördern.

### Inhalt

- Wertvolle Werte und Wertschätzung
- Stärken und Resilienz
- Humor und Positive Psychologie

### Ziele

- Sie werden sich Ihrer persönlichen Werte bewusst.
- Sie erarbeiten Möglichkeiten Ihren Wert fokussiert in Beruf und Familie einzubringen.
- Sie kennen das Konzept der Resilienz.
- Sie erkunden Ihre inneren Stärken und Ressourcen.
- Sie kennen die wissenschaftliche Einbettung von Humor innerhalb der Positiven Psychologie.
- Sie trainieren und erneuern die Fähigkeit Humor zu erleben und auszudrücken.

Datum	Samstag, 26. Oktober 2024
Zeit	09.00-17.00 Uhr
Ort	Lambrigger Coaching, Walligrundstrasse 27, 3930 Eyholz
Teilnehmer	Kleingruppe mit max. 6 Personen
Investition	Fr. 230.- (inkl. Mittagessen, Zwischenverpflegung und Unterlagen)
Leitung	Nadine Lambrigger Coach und Trainerin <a href="mailto:info@lambrigger-coaching.ch">info@lambrigger-coaching.ch</a> +41 79 726 55 05

Anmeldung bis zum 10. Oktober 2024 über [www.lambrigger-coaching.ch/shop](http://www.lambrigger-coaching.ch/shop)

