

## „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ (Demokrit)



Im stressigen Alltag, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck geht es zunächst darum, sich auf sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen.

Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das Glückskonzept in den Vordergrund stellt. Schüler/innen und Klienten/innen werden darin bestärkt, ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben.

Wir können andere dabei unterstützen, ein gelingendes Leben anzustreben. Ziel des Unterrichts und des Coachings ist es, Freude am Leben und an der Leistung zu empfinden, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen sowie die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren.

Basierend auf wissenschaftlichen Grundlagen wird für Sie handlungsorientiert, lebens- und praxisnah der Zusammenhang zwischen Identität, Authentizität und Sinn vermittelt und erfahrbar gemacht.

## INHALTE

Die Weiterbildung ist modular aufgebaut, sie vermittelt sowohl den methodischen Hintergrund und stellt durch Selbst-Erleben auch den Praxisbezug her.

### 1. Modul: Stärkung

Überblick und Grundhaltung, Vertrauen, Wertschätzung, Stärken entdecken, Empathie, Ressourcen und Potentiale entdecken, mit Schwächen umgehen und Glaubenssätze hinterfragen

### 2. Modul: Vision

Träume und Wünsche als Gestaltungspotential verstehen, intrinsisch motivierte Änderungswünsche wahrnehmen, Motive des eigenen Handelns erkennen, Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen

### 3. Modul: Entscheidungen

Ganzheitliche Entscheidungen treffen, eigene Werte ermitteln, Tetraedermodell, Entwicklungsziele definieren, Affektregulation erkennen, Arbeit mit Repräsentanten

### 4. Modul: Planung

Gestaltungspotentiale nutzen, Hindernisse als Herausforderungen verstehen, Planungshorizonte abstecken, eigene und fremde Ressourcen aktivieren, um Ziele zu realisieren, Herausforderungen begegnen

### 5. Modul: Umsetzung

Stressprävention, Kommunikation, Konfliktdynamik, Gruppendynamik verstehen und nutzen, mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen

### 6. Modul: Reflexion

Reflexionsmethoden verstehen, Balance bewahren, Lust auf die Zukunft generieren, sich als Teil der Natur verstehen, mit anderen im Einklang sein

## DOZENTEN



Dominik Dallwitz-Wegner ist Hauptreferent des Lehrgangs. Er war Mitbegründer und Leiter des Fritz-Schubert-Instituts (FSI) und ist Lehrbeauftragter für das „Schulfach Glück“. Er ist Glücksmediator, Buchautor, Redner, Hochschuldozent und hält Seminare zum Thema „Glück und Zufriedenheit“ für die Bereiche Bildung und Wirtschaft.



Manuela Eitler-Sedlak ist Architektin, Künstlerin, Autorin, Glückstrainerin und Netzwerkpartnerin der Sinnstifter für den Bereich „Bildung“. Sie gestaltet Glücksstunden und Workshops in Schulen und ist als Referentin an Pädagogischen Hochschulen tätig.

## TERMINE

Die sechs Module finden jeweils Freitag (14.00 – 20.00 Uhr), Samstag (9.00 – 18.00 Uhr) und Sonntag (9.00 – 17.00 Uhr) statt und können nur insgesamt gebucht werden.

Die aktuellen Termine finden Sie unter:

[www.diesinnstifter.at/weiterbildung/organisatorisches](http://www.diesinnstifter.at/weiterbildung/organisatorisches)

## KOSTEN

Die Kosten für den gesamten Lehrgang betragen € 2.990,- (inkl. USt.) inklusive Unterlagen und Abschluss-Zertifikat. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind im Preis nicht inkludiert.

## ORT

Der Lehrgang findet in der Nähe von Wien statt.

## IHR NUTZEN

Die Weiterbildung befähigt Sie, Glücksunterricht für Schulen oder Glückstrainings didaktisch zu planen und zu unterrichten.

Das Konzept fördert Lebenskompetenz und macht stark für die Herausforderungen unserer Zeit.

Der Lehrgang stärkt auch Ihre eigene Persönlichkeit und unterstützt Sie bei der Gestaltung persönlicher Ziele und fördert Ihr Glück und Ihre Lebensfreude.

## DAMIT UNTERSTÜTZEN SIE

- ◇ Ihre eigene Gesundheit und seelische Balance
- ◇ die von der WHO geforderte Steigerung des körperlichen, seelischen u. sozialen Wohlbefindens von Schüler/innen und Klienten/innen
- ◇ wichtige Lernvoraussetzungen, die Schulkultur, insbesondere die Verbesserung der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden
- ◇ die Förderung der Sozial- und Klassengemeinschaft und Prävention von Mobbing und Ausgrenzung
- ◇ die Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

## PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

Sie sind offen für Neues und bereit, Verantwortung für Ihr eigenes Glück zu übernehmen. Und Sie wollen in Ihrem Umfeld positive Entwicklungen anstoßen und Menschen aktiv beim „Aufblühen“ unterstützen.

### Kontakt & Veranstalter:

die Sinnstifter e.U.  
Margot Maaß, MA  
[office@diesinnstifter.at](mailto:office@diesinnstifter.at)  
Tel. +43-664/46 047 46



die sinnstifter

## Praxis-Lehrgang zum Glück

(nach dem FSI Modell)



[www.facebook.com/dieSinnstifter](https://www.facebook.com/dieSinnstifter)

[www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at)

[www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at)