





Anmeldung

Anmeldung bei **Frau Esther Schäffter**
 Tagungsnummern (bitte bei Anmeldung angeben):

A 30723

-  Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen
-  +49(0) 241 47996 29
-  esther.schaeffter@bistum-aachen.de
-  www.bischoefliche-akademie-ac.de

Wir möchten Neukunden bitten sich über unsere Homepage anzumelden.

Anmeldung für kfd-Mitglieder:

kfd Diözesanverband Aachen
 Veranstaltungsnr. **21339**
 Tel.: 0241/452-452
 E-Mail: info@kfd-aachen.de

Anmeldeschluss

18. November 2020

Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können bis vier Tage vor Beginn angenommen werden. Bei Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls muss der volle Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt werden.

Als zertifizierte Bildungsinstitution können wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausstellen.

Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

Anreise



Bischöfliche Akademie des
 Bistums Aachen
 Leonhardstraße 18-20
 52064 Aachen

Öffentliche Verkehrsmittel: Die Bischöfliche Akademie ist vom Hauptbahnhof in ungefähr 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Mit dem Auto: PKW-Fahrern steht ein hauseigener Parkplatz (begrenzte Parkmöglichkeiten) kostenlos zur Verfügung. Der Tor-Code ist an der Rezeption der Bischöflichen Akademie erhältlich. Öffentliche Parkplätze (gegen Gebühr) können ebenfalls direkt vor der Akademie und in unmittelbarer Umgebung genutzt werden.



Seminar für Frauen

Sa. 28.11.2020 // 10:00-18:00 Uhr

Wo geht's denn hier zum Glück?

Kleine Anleitung zum Glücklichensein

Seminarinhalt

Wir alle streben irgendwie nach Glück. Glückliche Menschen sind nachweislich gesünder, erfolgreicher und leben länger. Sie leiden außerdem weniger an Depressionen und Burnout.

„Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast; es hängt nur davon ab, was du denkst.“ (Dale Carnegie)

Doch was bedeutet „Glück“ für mich? Macht, Liebe, Geld oder beruflicher Erfolg? Oder doch vielleicht etwas ganz anderes? Was kann ich tun, um mehr Glücksgefühle zu erleben? Was sind meine persönlichen Glücksförderer und Glücksverhinderer? Was brauche ich um glücklich zu sein?

Mit Erkenntnissen aus der Glücksforschung und verschiedener alltagsnaher und praktischer Übungen machen wir uns an diesem Tag auf eine Entdeckungsreise nach unseren ganz persönlichen Glücksmomenten. Gemeinsam stärken wir unsere Ressourcen für Glücksquellen im Alltag, denn Glück ist nicht nur Glückssache, wir müssen es bewusst in unser Leben einladen.

Dr. Alexandra Mark-Schwarz, Organisation BAK,
Andrea Herzog-Legewie, Bildungsreferentin kfd
Diözesanverband

Programm

Samstag, 28. November 2020

- | | |
|-----------|--|
| 10.00 Uhr | Stehkaffee |
| 10.15 Uhr | Kennenlernen
Einführung ins Thema
Was bedeutet Glück für mich? |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Übungen zum Finden und Stärken der
persönlichen Ressourcen für
Glücksquellen
Was sind Glücksförderer und was
Glücksverhinderer?
Wo stehen wir unserem Glück im Weg? |
| 15.45 Uhr | Kaffee und Kuchen |
| 16.00 Uhr | Transfer der Erkenntnisse in den Alltag |
| 18.00 Uhr | Ende des Seminars |

Seminarleiterin



Foto: Andrea Herzog-Legewie

Andrea Herzog-Legewie, Diplom Sozialarbeiterin und Counselor in Gestalt- und Orientierungsanalyse, arbeitet seit über 12 Jahren in der Erwachsenenbildung als Referentin für Bildung und Beratung bei der Katholischen Frauengemeinschaft (kfd) im Diözesanverband Aachen. In ihren Seminaren geht es in erster Linie um die Persönlichkeitsentwicklung, das Bewusstmachen und Stärken der persönlichen Ressourcen sowie das Aufspüren und Auflösen von hinderlichen Mustern und Glaubenssätzen. Ziel ist es mehr Selbstbestimmtheit, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit, besonders mit und für Frauen, zu erreichen.

Seminargebühr

- 38,00€ / 30,60€* Seminarbeitrag, Verpflegung
- 23,00€ Seminarbeitrag, Verpflegung für kfd-Mitglieder

Die Gebühren sind zu Beginn im Tagungshaus zu entrichten. Bezahlung mit EC-Karte ist möglich.

Kfd-Mitglieder bitten wir den Seminarbeitrag direkt an die kfd zu überweisen.

*Die Ermäßigung gilt für Schüler/innen, Studierende (in der Erstausbildung), Auszubildende und Arbeitslose. Weitere Differenzierungen sind leider nicht möglich.