

# Glück...

...ist kein Zufall

Meine Vision ist es, die Menschen in meinem Umfeld glücklich zu machen.

Durch meinen Glücksunterricht möchte ich erreichen, dass Kinder ihre eigenen Stärken nutzen, Empathie und Dankbarkeit entwickeln und dadurch für die Gesellschaft einen wesentlichen Beitrag leisten.

Mein Wunsch ist es, Erwachsenen die Sonnenseiten des Lebens aufzuzeigen und dadurch den grauen Alltag sowie die stressige Arbeit beiseite zu schieben.



Das sagen TeilnehmerInnen  
zu ihrem  
Glücksunterricht

„Das bringt etwas fürs Leben.“

„Ich bin mir nun meiner Stärken bewusst und kann diese jetzt besser ausschöpfen.“

„Jeder Mensch ist  
seines eigenen  
Glückes Schmied“



## Julia Ginner

zertifizierte Glückstrainerin

+43 676 9119195  
deine-freudentraene@gmx.at

[www.deine-freudentraene.at](http://www.deine-freudentraene.at)



freudentraene



erlebedeinglueck

freudenträne   
Erlebe dein Glück!



## Kann man Glücklichsein lernen?

**Ja!** Der Glücksunterricht basiert auf dem **PERMA-Modell**. Anhand von **praktischen Übungen** aus den verschiedensten Bereichen wie **Kommunikation, Körperübungen, Natur erleben, Stärketraining, Theaterpädagogik und Flow**, werden die TeilnehmerInnen dazu angeregt, ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und Glücksmomente zu erleben.

- P** Positive Gefühle
- E** Engagement
- R** Beziehungen
- M** Sinn/Bedeutung
- A** Ziele/Erfolg

(aus dem Englischen übersetzt, Modell von Martin Seligman)

## Was können die TeilnehmerInnen im Glücksunterricht erlangen?

Dankbarkeit  
Empathie  
Wertschätzung  
Vertrauen  
Zielorientierung

## Glück in der Schule

Der Glücksunterricht setzt sich aus **6 aufbauenden Modulen** zusammen. Die Übungen werden an die jeweiligen Altersstufen VS, MS, AHS angepasst.

**Organisation und Kosten:**  
Dauer je Modul: 6 x 100 Min. (2 Schulstd.)  
Kosten auf Anfrage

Begleitend dazu gibt es für **PädagogInnen** die Möglichkeit einer **schulinternen Fortbildung!**

Mehr Infos dazu auf [www.deine-freudentraene.at](http://www.deine-freudentraene.at)

## Module

1. Glück	Was bedeutet Glück für mich? Glück mit Anderen teilen, Wertschätzung, Empathie, Glücksmomente, eigene Stärken
2. Visionen	Wünsche, Träume, Wertschätzung mir selbst und Anderen gegenüber, kreative Lösungsansätze
3. Gefühle und Kommunikation	kreative Ausdrucksformen, Emotionen ausdrücken, positive und negative Gefühle, Zusammenarbeit, miteinander Reden
4. Ziele und Werte	Ziele und Werte definieren, Strategien zur Planung und Umsetzung der Ziele, lösungsorientierte Ansätze finden, Toleranz für andere Werte
5. Entscheidungen	bewusste und unbewusste Entscheidungen treffen, Entscheidungsstrategien und Handlungsfähigkeiten entwickeln
6. Körper und Geist	Atemübungen, Flow-Erlebnisse, Yoga, Meditation, Verbundenheit mit der Natur

## Glück in der Arbeitswelt

**Sie wollen Ihre Zusammenarbeit im Team oder Unternehmen verbessern?**

In meinem speziell für Sie konzipierten Workshops gebe ich Ihnen Werkzeuge in die Hand, die Sie für Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden und das Ihres Teams nutzen können.

**Organisation und Kosten:**  
Dauer je Modul: 6 x 100 Min.  
Kosten auf Anfrage

freudenträne   
*Erlebe dein Glück!*

