

Das Freundlichkeitstraining

Inhalt/Beschreibung

Ihr Workout für eine optimistische und positive Wirkung - nach Innen und Außen

Freundliche Begegnungen machen glücklicher, haben einen positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit und verändern (schrittweise) die Welt. Sie meinen, das sei übertrieben? Ganz und gar nicht! Wie ein Stein im Wasser Kreise hinterlässt, so zieht jede freundliche Geste eine weitere nach sich.

Echt gelebte Freundlichkeit macht den Unterschied - überall!

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte. Allerdings ist Freundlichkeit so viel mehr als ein Lächeln auf den Lippen. Sie meint Respekt, Wertschätzung, ein ehrliches Interesse, eine kleine Geste, ein Schweigen oder ein richtiges Wort und vor allem Aufrichtigkeit! Gesehen und wahrgenommen zu werden sind essenzielle menschliche Bedürfnisse und doch gelingt es uns im Alltag nicht immer mit gutem Beispiel voranzugehen. Denn das Schwierige an aufrichtiger Freundlichkeit ist, sie fängt bei uns selbst an. Entdecken Sie in diesem Seminar Ihr Strahlen (wieder) und beginnen Sie ordentlich auszuteilen.

Inhalte:

- Entdeckung der eigenen Werte und der Selbstwertschätzung
- Reflexion der persönlichen Wirkung (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Impulse positiver Psychologie
- die Wirkung von Mimik und Gestik erleben
- die Welt verändern - gespiegeltes Selbstwertempfinden

[Hier geht es zur Anmeldung](#)

Lernziel

Tatsächlich gibt es inzwischen einige Studien, die zeigen, dass Freundlichkeit nicht nur andere glücklich macht, sondern vor allem uns selbst. Der Grund: Wenn wir zu anderen freundlich sind, schüttet unser Körper verstärkt den Neurotransmitter Serotonin aus. Effekt: Wir betrachten uns und die Welt optimistischer. Unser Selbstbild verbessert sich und wir fühlen uns besser.

Und Freundlichkeit entspannt. Denn ebenso wird bei der guten Tat das Bindungshormon Oxytocin vermehrt ausgeschüttet, was wiederum Beziehungen stärkt. Auch lässt sich zeigen, dass der Gehalt des Stresshormons Cortisol im Blut teils um bis zu 23 Prozent sinkt.

Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	keine Einschränkungen
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Informationen über die Barrierefreiheit erfragen Sie bitte beim Anbieter.</i>
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung / Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	8 Stunde(n)
Termin	02.03.2023
Anmeldeende	14.02.2023
Mindestteilnehmeranzahl	6
Maximale Teilnehmerzahl	12
Teilnahmegebühr	289,00 € zzgl. MwSt. In der Gebühr sind Getränke, Unterlagen und Zertifikate enthalten. <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Fördermöglichkeiten	Bildungsschecks für Unternehmen in MV zur Qualifizierung von Beschäftigten
Dozent	Josephine Frank
Weitere Informationen im Internet	auf der Internetseite des Bildungsanbieters
Themengebiet	Allgemeine Bildung

Bildungsanbieter



Academie Voss-Seminare

Ihre Akademie für praxisnahe Lernerlebnisse

☎ 0385 47848911

✉ info@voss-seminare.de

🌐 <https://www.voss-seminare.de>

Kontakt

Christian Voss

Inhaber Voss-Seminare

☎ 0385 47848911

☎ 0162 270 72 26

✉ info@voss-seminare.de

🌐 <https://www.voss-seminare.de>

Juliane Retzlaff

Trainerin / Mediatorin / Projektmanagerin

☎ 0385 47848911

☎ 0157 71411080

✉ j.retzlaff@voss-seminare.de

🌐 <https://www.voss-seminare.de>

Veranstaltungsort

Agentur der Wirtschaft Rostock


Voss-Seminare


☎ Doberaner Straße 112
18057 Rostock
Deutschland



☎ 0162 2707226

☎ barrierefreier Zugang

 info@voss-seminare.de

 <https://www.voss-seminare.de>

Kurs aktualisiert am 24.10.2022, Datenbank-ID 00307924

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.
Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0