

Glück und positive Psychologie (5T)

Neue Erkenntnisse für mehr Glück und Zufriedenheit

Glück hat man oder hat man nicht: So denken viele Menschen. Bezogen auf das Leben ist das nicht ganz richtig, denn für ein glückliches und zufriedenes Leben kann man eine ganze Menge tun. Herauszufinden, was man dafür braucht – dabei hilft die Fachrichtung der „Positiven Psychologie“. Und die schauen wir uns hier einmal gemeinsam an! Zunächst stehen Kennenlern- und Warm-up-Aktionen auf dem Programm und wir stellen uns die Frage, was Glück für uns eigentlich bedeutet. Anschließend beschäftigen wir uns mit folgenden Themenbereichen:

Selbstwirksamkeit und Selbsterfahrung

- Individuelle Stärken und Werte erkennen

- Vom Ich zum Du zum Wir: Was macht mich glücklich? Was macht dich glücklich? Was können wir zusammen machen?

(Positive) Gefühle und Emotionen

- Was sind Stärken?

- Wortraum Emotionen öffnen, etwa mit dem Gefühlsmonster, Gefühlsbingo oder Gefühls-1-2-oder 3

Erkennen und Regulieren von Emotionen

- Eigene und fremde Gefühle erkennen, etwa mit Emotions-Schnick-Schnack-Schnuck, Emotions-Tausch oder Emotions-Memory

- Emotionsregulation: Wie komme ich von einer 3 auf eine 5?

- Rollenspiel mit Karten: Wer hat welche Gefühle?

- Emotionsauslöser thematisieren

Stärken und Werte von Mitschüler*innen und der gesamten Klasse

- die Stärken anderer herausfinden, benennen und zusprechen

- Klassenwerte finden, etwa bei der Werte-Auktion

Dankbarkeit

- Fokus auf etwas Positives legen: Wann ist ein Tag für dich gelungen? Was war dein schönster Urlaub?

- „Ernte einfahren“: erkennen, was man gelernt hat und die Erfolge feiern

Zum Abschluss spannender Tage steht immer eine Abendreflexion an. Wie wir die neu gewonnenen Erkenntnisse im (Schul-)Alltag nutzen können, wird natürlich auch beleuchtet. Die „Ergebnissicherung“ erfolgt dann mit einem Plakat, einer Schatzkiste oder ähnlichem.

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechendem verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl631f

Information & Buchung:

Jugendherberge Bochum,
Humboldtstr. 59 - 63
44787 Bochum

+49 234 41757990
@ jgh-bochum@djh-wl.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH
Eppenhauser Str. 65
58093 Hagen

+49 2331 9514-0
@ info@djh-wl.de

Leistungen

- ✓ 4 Ü / VP in Mehrbettzimmern mit Du / WC
- ✓ 2,5 Tage erlebnispädagogisches Programm mit dem DJH-Teamerpool

Termine & Preise

01. 01. 2025 - 19. 01. 2025

08. 02. 2025 - 02. 03. 2025

08. 03. 2025 - 06. 04. 2025

12. 04. 2025 - 31. 12. 2025

👉 4 Übernachtungen mit Vollpension,

Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC

295,00 € pro Person

20. 01. 2025 - 24. 01. 2025

03. 02. 2025 - 07. 02. 2025

03. 03. 2025 - 07. 03. 2025

07. 04. 2025 - 11. 04. 2025

👉 4 Übernachtungen mit Vollpension,

Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC

239,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Höchstens 100 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.