

Glück und positive Psychologie (3T)

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 verschiedenen Fragen aus spannenden Themenbereichen, darunter „Selbstwirksamkeit und Selbsterfahrung“, „(Positive) Gefühle“ oder „Stärken und Werte von Mitschüler*innen und der gesamten Klasse“. Darüber hinaus beschäftigen wir uns damit, wie wir Emotionen erkennen und regulieren können und wie wir zu einer Form von Dankbarkeit für die vielen positiven Aspekte unseres Lebens finden können. Zum Abschluss zweier spannender Tage steht jeweils eine Reflexion an. Wie wir die neu gewonnenen Erkenntnisse im (Schul-)Alltag nutzen können, wird natürlich auch beleuchtet!

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend 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/kl6312

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

- ✓ 2 Ü / VP in Mehrbettzimmern mit Du / WC
- ✓ 1,5 Tage erlebnispädagogisches Programm mit dem DJH-Teamerpool

Termine & Preise

01. 01. 2025 - 19. 01. 2025
25. 01. 2025 - 02. 02. 2025
08. 02. 2025 - 02. 03. 2025
08. 03. 2025 - 06. 04. 2025
12. 04. 2025 - 31. 12. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
165,00 € 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

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
135,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer
Höchstens 100 Teilnehmer

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