



## Ressourcen-Gärtnerin

Ressourcenorientiertes Coaching Isabel Portmann

### WORKSHOP

## Flourish\*: Positive Psychologie im Alltag

Wie es dir gelingt, dein Leben positiver zu gestalten und aufzublühen

Du möchtest dein Leben positiver und lebenswerter gestalten, dein Wohlbefinden steigern?

Dieser anwendungsorientierte und wissenschaftlich fundierte Workshop unterstützt dich dabei, deine persönlichen Ressourcen und Stärken zu erkennen und konkret im Alltag einzusetzen.

Gemeinsam erarbeiten wir folgende Themenschwerpunkte:

Was sind die Faktoren eines gelingenden Lebens? In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du vermehrt aufblühen, und wie gelingt dir die Umsetzung? Wie kannst du dich beruflich und privat (noch) mehr entfalten und deine positive Lebensgestaltung selbst in die Hand nehmen?

#### FRÜHLINGS-WORKSHOP

Donnerstag, 4.5. / 25.5. / 15.6. 2023, jeweils von 18.30 – 20.30 Uhr

#### HERBST-WORKSHOP

Donnerstag, 28.9. / 19.10. / 9.11. 2023, jeweils von 18.30 – 20.30 Uhr

ORT: Frauen im Zentrum / Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

KOSTEN: CHF 190.00 / CHF 180\*, inkl. 30-min. Follow-up-Einzelcoaching

\* als Newsletter-Empfänger:in erhältst du CHF 10.00 Vergünstigung

VERSICHERUNG: Ist Sache der Teilnehmenden

---

#### KONTAKT UND ANMELDUNG

Isabel Portmann

077 474 15 68

post@ressourcen-gaertnerin.ch [www.ressourcen-gaertnerin.ch](http://www.ressourcen-gaertnerin.ch)

---

\*Flourishing bedeutet übersetzt persönliches aufblühen / entfalten und gilt als zentrales Konzept der Positiven Psychologie. Die Positive Psychologie ist eine noch junge Wissenschaft, die ihren Blickwinkel auf die positiven Aspekte im Leben von Menschen richtet - auf das, was das Leben lebenswert macht.