

# Medienformate zur pädagogischen Interaktion und Kommunikation

## Unser Konzept



Lebensglück ist ein komplexes Phänomen, das von individuellen Stärken, positiven Emotionen, sinnstiftenden Tätigkeiten und Beziehungen abhängt. Die positive Psychologie bietet wertvolle und effektive Methoden, um diese Aspekte zu fördern. Daran angelehnt haben wir in unserer Glückswerkstatt ein eigenes Konzept in Form eines Kleeblatts entwickelt, um unseren Zielgruppen den Zugang zum eigenen Glückspotenzial zu ermöglichen:

**Think positive, Good relations, Go with the flow und Dream on.** Diese vier Seiten bieten eine einfache, aber kraftvolle Umsetzung zur Entwicklung einer positiven Grundhaltung, Stärkung guter sozialer Bindungen, Steigerung der Lebenszufriedenheit durch Engagement in Tätigkeiten und der Förderung von langfristiger Zufriedenheit.

Arnaud Desjardins drückte es so aus: „Glück findet man nicht, man erschafft es. Glück hängt nicht von dem ab, was uns fehlt, sondern davon, wie wir das nutzen, was wir besitzen.“

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein auf ihre Zielgruppe individuell abgestimmtes Angebot.

Dunja Offermanns, [dunja@mmo-media.de](mailto:dunja@mmo-media.de)  
Daniela Wittrin, [duda@mmo-media.de](mailto:duda@mmo-media.de)  
oder telefonisch 02161 / 46 30 285



Seminare, Workshops und Mitmach-Glück für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Mehr Infos: [www.dudas-glueckswerkstatt.de](http://www.dudas-glueckswerkstatt.de)

# „Ein Stück Familienglück, bitte“

Angelehnt am Modell des Familienhauses nach Lämmle/Wünsch betrachten wir „glücksbedürfnisorientiert“ die einzelnen Räume aller Familienmitglieder und füllen sie mit kreativen Ideen aus unserer Methodenkiste. Wir decken sogenannte „Glücksfallen“ auf und stellen „Glücksmagnete“ vor. So lernen die Teilnehmer\*innen, den Alltagsstress zu reduzieren und somit positiven Einfluss auf das Familienleben zu nehmen. **Der zweistündige Workshop für Eltern** zeigt Wege auf, wie positives Denken, eine zuhörende, mitfühlende Kommunikation, eine Prise Fantasie und klare Grenzen das familiäre Glück stärken können.

## Workshops

### „Glück to go“ zur Steigerung des Glückspotenzials

Jeder Mensch möchte glücklich sein, oder? Glücklich zu sein ist nicht nur subjektiv schön, sondern auch körperlich gesund. Aber wie schaffe ich es, das Glück „dauerhaft“ in mein Leben einzuladen? Entdecke deinen Schlüssel zum Glück! Möchtest Du dein persönliches Glückspotenzial erhöhen? In unserer Glückswerkstatt dreht sich alles darum, mit den richtigen Methoden dein psychisches Wohlbefinden zu steigern und bestimmten Dingen in deinem Leben mehr Beachtung zu schenken, um somit zu einem positiveren Mindset beizutragen.

**Dauer des Workshops: Zwei Stunden**

### „Glück to go“ in herausfordernden Zeiten

Es gibt Phasen im Leben, die uns besonders herausfordern und in denen wir wenig Glück spüren. Dieser Workshop bietet: Eine Einführung in die Grundlagen der positiven Psychologie, praktische Übungen und Techniken zur Förderung von Positivität und Glück sowie Tipps und Ressourcen für den Umgang mit herausfordernden Situationen im Alltag.

**Dauer des Workshops: Zwei Stunden**

## Theater

### „Das kleine Mitmachglück“ für Kinder

Kann man Glück kaufen? Wo und wie finde ich das Glück? Gibt es ein Geheimnis, wie man glücklich wird? Mit den Handpuppen Gilla Glück und Schussel suchen die Kinder nach Antworten und sammeln dabei Zutaten zum „Glücklich sein“. Unser musikalisches Theaterstück lädt Kinder mit ihren Familien ein, sich gemeinsam mit liebevollen Charakteren auf eine Reise zu begeben. Dieses Mitmachstück unterhält, berührt die Herzen und bringt Gedanken zum Fliegen.



Ein musikalisches und philosophisches Theaterstück für Kinder ab vier Jahren mit „Mitmachglückchen“ in handlichen Stückchen.

## Das „Schulfach“ Glück

### Für Grundschulen

Wie können Kinder lernen, auch in schwierigen Zeiten ihr eigenes Glück zu finden und mit Herausforderungen umzugehen? In unserem interaktiven Workshop lernen Kinder, wie sie ihr eigenes Glück gestalten können. Durch Spiele, kreative Übungen und inspirierende Gespräche entdecken sie Fähigkeiten und Strategien, die das Glück der Kinder fördern und ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten stärken.

### Für Oberstufen

Kinder und Jugendliche leiden aktuell besonders unter hohen psychischen Belastungen und Unsicherheiten. Sie haben Sorgen und Zukunftsängste. Als Workshop oder in Form von Projekttagen erfahren Schüler\*innen den Unterschied zwischen situativen Glücksmomenten und langfristigem Lebensglück – und lernen, wie sie selbst darauf Einfluss nehmen können.