



20 Jahre Crea**vida**

spielen und lernen

Jubiläumsprogramm

- Jubiläumsreferat: Glück ist keine Glücksache
- Pause: Kaffee & Kuchen, Glückstee & Äpfel ☺
- Variantix: Das variantenreichste Kartenspiel der Welt
- Meine Lieblingsspiele aus 20 Kursjahren

Priska Flury

Keynotes & Workshops

Glück ist keine Glücksache



Positive Psychologie

Martin Seligman, 1998

24 positive Charakterstärken

Martin Seligman / Christopher Peterson (2004)

5 – 7 Charakterstärken

→ Signaturstärken

Zwei Workshops, die glücklich und stark machen!



**Glückliche Kinder –
Ideen für den Unterricht**



**Resilienzförderung
im Unterricht**

Creavida****
spielen und lernen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

ab sofort

auf der Bühne



Motivationsrednerin



Impulsrednerin



Kongresse, Konvente



**Priska
Flury**

Keynotes & Workshops

Impulse für ein
glückliches Leben

Visionen



Glückstage



Glücksseminare



Glückskurse



Glücksferien



Anregungen für mehr Glück bei der Arbeit

1. Kündigen
2. Rahmenbedingungen verändern
3. Tätigkeiten verändern
4. Akzeptieren → Ausgleich privat

Charakterstärken - Check



Charakterstärken - Check

Priska Flury

A	S	T	Charakterstärken
			Kreativität (Originalität, Einfallsreichtum)
			Neugier (Interesse, Neuheitensuche, Offenheit für Erfahrungen)
			Urteilsvermögen & Aufgeschlossenheit, kritisches Denken
			Liebe zum Lernen, Freude am Lernen
			Weitsicht (Weisheit)
			Tapferkeit (Mut)
			Ausdauer (Beharrlichkeit, Fleiss)
			Ehrlichkeit (Authentizität, Integrität)
			Tatendrang (Vitalität, Enthusiasmus, Begeisterungsfähigkeit)
			Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden
			Freundlichkeit (Grosszügigkeit, Fürsorglichkeit, Mitgefühl)
			Soziale Intelligenz, Emotionale Intelligenz, Menschenkenntnis
			Teamwork (Zugehörigkeit, soziale Verantwortung, Loyalität)
			Fairness
			Führungsvermögen
			Vergebungsbereitschaft & Gnade
			Bescheidenheit & Demut
			Vorsicht (Folgen abwägen, über Konsequenzen nachdenken)
			Selbstregulation, Selbstkontrolle
			Sinn für das Schöne und Exzellenz (Ehrfurcht, Bewunderung)
			Dankbarkeit
			Optimismus (Hoffnung, Zukunftsorientierung)
			Humor (Verspieltheit)
			Religiosität & Spiritualität (Gläubigkeit, Sinn)

www.charakterstaerken.org
Online Charakterstärkentest
(264 Fragen, ca. 40 Minuten Zeitaufwand)

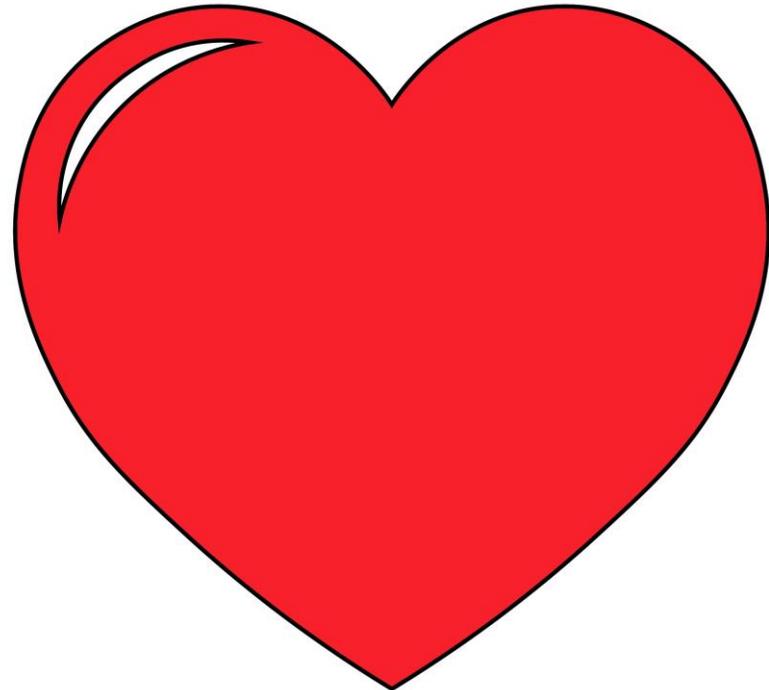
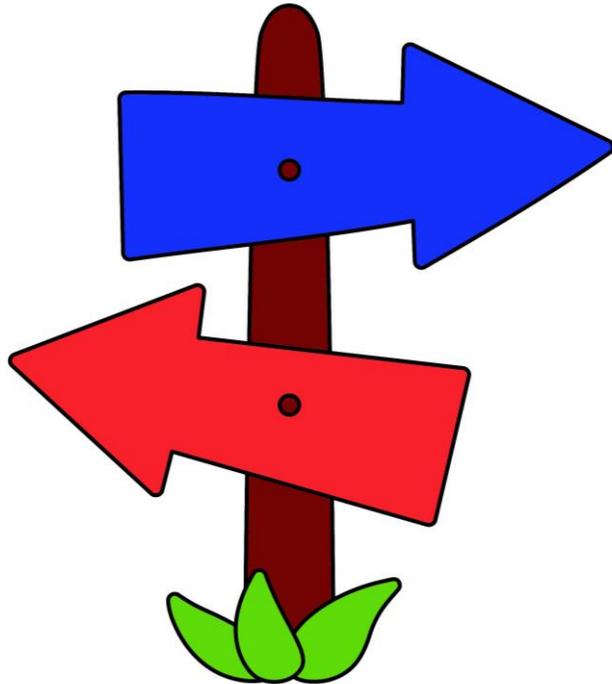
info@priskafury.ch www.priskafury.ch 056 250 12 13



B E A

Lebensprinzip

Glücksanalyse



PERMA - Modell

Positive Psychologie, Martin Seligman (2011)

P	Positive Emotions	Positive Emotionen
E	Engagement	Flowzustände
R	Relationships	gute Beziehungen
M	Meaning	Sinnhaftigkeit
A	Accomplishment	Zielerreichung / Freude am Erreichten

Deine Glücksanalyse

- Bevorstehende Entscheidung
- Irgendeine Situation oder ein Vorhaben
- Beruf
- Beziehung / Partnerschaft
- Familie
- Freizeitgestaltung / Hobby
- Feriengestaltung / Ferienziel
- Ehrenamtliche Tätigkeit

} wähle einen Punkt aus

Deine Glücksanalyse

Positive Emotionen

Macht es dir Freude und fühlst du dich gut?

1 - 10

Flowzustände

Kannst du eintauchen und alles um dich herum vergessen?

Beziehungen

Wirkt es sich positiv auf deine Beziehung/en aus?

Sinnhaftigkeit

Macht es Sinn für dich? Siehst du einen Sinn darin?

Zielerreichung?

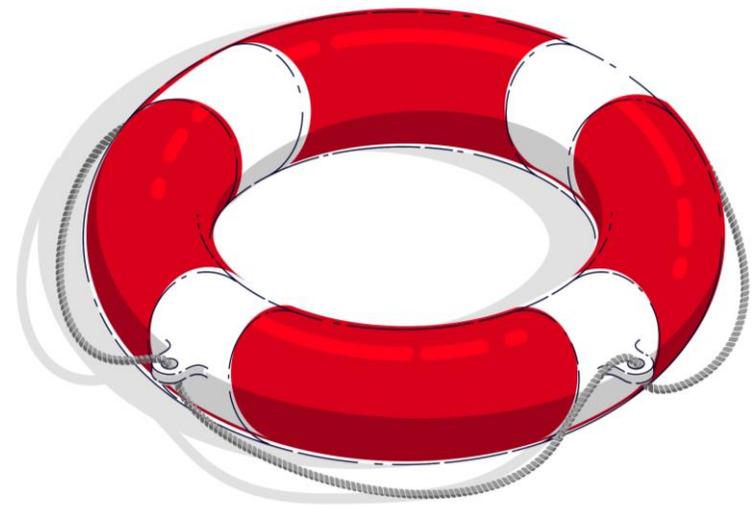
Erreichst du deine Ziele und freust du dich darüber?



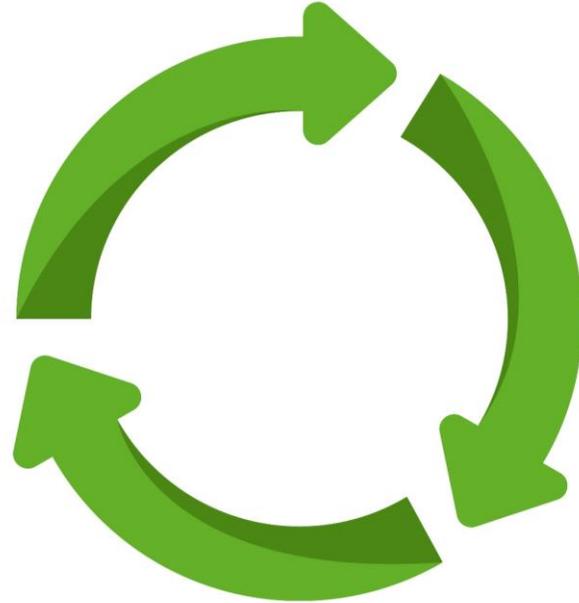


S G B

Sicherheit



Gewohnheit



Bequemlichkeit



Bemerkten

- Immer und überall
- Charakterstärken – Check
- Glücksanalyse
Emotionen, Flow, Beziehungen, Sinn, Ziel

Entscheiden

- Glücksanalyse
Emotionen, Flow, Beziehungen, Sinn, Ziele

Aktiv werden

- SGB
Sicherheit, Gewohnheit, Bequemlichkeit



vaRiaNTiX

Das variantenreichste Kartenspiel der Welt.

Idee und Design: Priska Flury

