

# Glückskompetenz

## Training und Impulse

Ich gehe mit zielgruppenspezifischen Inhalten u. Übungen aus der Positiven Psychologie zu Gruppen jeder Altersstufe, um die Glückskompetenz und das Wohlbefinden der Teilnehmenden nachhaltig zu stärken.  
Themenschwerpunkte sind u.a.



- Positive Emotionen
- Gute Beziehungen
- Persönliche Stärken
- Sinn u. Werte
- Ziele und Selbstwirksamkeit
- Resilienz



**Angelina Arlinghaus**

Absolventin in Positiver  
Psychologie u. Resilienztrainerin  
Telefon: +49 (0) 176-72916564  
[www.glueckskompetenz.net](http://www.glueckskompetenz.net)