

Mi, 13.3.2024, 18 Uhr

Vortrag: **Kreative Wege zum Glück – wie Einfallsreichtum unser Wohlbefinden fördert**

Vortragende: Mag. Dr. Corinna Perchtold-Stefan, Institut für Psychologie, Universität Graz

Zum Vortrag: Kreativität muss nicht immer mit einer großen künstlerischen Leistung oder einer bahnbrechenden Erfindung einhergehen. Wir alle setzen im kleineren Rahmen Kreativität im Alltag ein, um neue Perspektiven auf Probleme zu erhalten oder um unerwartete Herausforderungen zu meistern, besonders dann, wenn unsere Standardstrategien (Konfrontation? Ablenkung? „Kopf in den Sand“?) nicht funktionieren. Aber wie kann man kreativ mit Emotionen umgehen? Und lässt sich diese Fähigkeit auch trainieren? In diesem Vortrag werden u.a. das Konzept der einfallsreichen kognitiven Umbewertung von Ärger und Angst und die Grundlagen emotionaler Kreativität im Gehirn erklärt. Außerdem wird gezeigt, wie kurze Kreativitätstrainings dabei helfen können, Wohlbefinden im Alltag zu steigern.

Ort: Jugend am Werk, Gürtelturmplatz 1/7. Stock, 8020 Graz;

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 31, 32, 33 (Lissagasse), 52 (Gürtelturmplatz)

Veranstalter vor Ort ist Jugend am Werk. **Anmeldung bis Mo, 11.3.2024:**

Christine Bramerdorfer, Tel: 050/ 7900-1165 oder inbildung@jaw.or.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.



unitogether.uni-graz.at

Stand: 27.11.23 / cw



die
elisabethinen
lernen & leben

jugend am werk
inbildung

LebensGroß

VinziWerke
EIN VINZIGES STÜCK HOFFNUNG

