Uygulamalı Mutluluk Kursuna Dair Açıklama

Birlikte heyecan verici bir yolculuğa çıkarak, sona ermeyen mutluluk duygusunu sürdürülebilir kılmak için bir araya geleceğimiz "Uygulamalı Mutluluk Kursu"nda bize katılın. Mutluluk denen kavramın dinamiklerini daha iyi anlamamıza yardımcı olan, pozitif psikolojideki heyecan verici ilerlemeleri ve mutluluk bilimini inceleyerek işe başlayacağız.

Birlikte, sadece doğru ve destek veren bir çevrenin, bireysel ve kolektif esenliğin teminatı olduğunu anlayacağız.

Bu kurs, anı yaşamanızı, zorluklarla daha kolay başa çıkmanızı, engellerin üstesinden dengeli bir şekilde gelmenizi sağlayacak ve aynı zamanda, elle tutulur somut beceriler kazanmanıza yardımcı olacaktır. Kolektif deneyimimiz interaktif bir esasa dayalı olacak; ideal mutluluk hâlini birinci elden tecrübe edebileceğiz.

Uzun süreli mutluluğun istenen sonuçlarını elde etmek üzerine yapılan en son ve ileri bilimsel araştırmalardan öğrenilen en yeni araçları alacaksınız. Kullanacağınız bu etkin araçlar arasında, ilişki oyunları, birlikte yapılan çalışma atölyeleri ve etkili soru-cevap seansları yer almaktadır. Oturumlar arasında çalışmanızı sağlamak için pratik ödevler verilecek; böylece, kaydettiğiniz ilerlemeyi ölçme ve kolektif deneyimden bir şeyler öğrenme imkânına sahip olacaksınız.

Her bir oturumu doksan dakikadan oluşan yedi haftalık bu kurs, herkese açıktır ve tavsiye edilmektedir! Bugün aramıza katılarak mutluluk devriminin bir üyesi olun!