

Seminārs LPVA biedriem:

# Par laimi un labbūtību - ko novēlēt sev Jaunajā gadā?



## Par Laimu Bušu

---

Mg.soc.zin.,  
Vesels Birojs veidotāja,  
sertificēts darba  
aizsardzības speciālists  
ar pieredzi personāla  
vadībā un iekšējās  
komunikācijas veidošanā.  
Topošais Genos  
emocionālās inteliģences  
praktiķis.

2020.gads ir bijis neparedzamiem notikumu pavērsieniem pilns. Tas ir bijis izaicinājums gan visas globālās sabiedrības līmenī, gan arī ļoti personīgi - visticamāk, ikvienam no mums.

Tuvojoties gada noslēgumam, kas parasti nāk ar vērtību pārvērtēšanu un vēlmi kļūt labākiem gan sev, gan apkārtējiem, vēlējos pacelt mūžseno jautājumu - par laimi.

On-line lekcijas laikā pastāstīšu par vairāku gadu laikā savāktiem pētījumiem un atziņām par laimi un personīgās labbūtības veicināšanu. Kā arī metodēm, kuras ir gan zinātnē balstītas, gan kuras esmu centusies izmēģināt pašrocīgi.

---

### Runāsim par to:

- Kāpēc bieži kļūdāmies ar to lietu identificēšanu, kas padara mūs laimīgākus?
- Hedoniskā adaptācija un references punkti: laime no zinātnes pētījumu perspektīvas.
- Pie kā piestrādāt, lai attīstītu savu laimes prasmi?
- Dažas praktiskas un zinātniski pierādītas metodes personīgās labbūtības veicināšanai.

 VESELS BIROJS

www.veselsbirojs.lv  
info@veselsbirojs.lv  
Facebook: Vesels Birojs  
Mob.tel.: + 371 26 777 167