

0601 Positive Psychologie

Glückliches Leben ist kein Zufall

Ein wahres glücklich sein muss keine Eintagsfliege sein. Mit unseren Gedanken steuern wir unseren Alltag! Mit den 5 Säulen der Positiven Psychologie gelingt es, den täglichen Herausforderungen konstruktiver zu begegnen und lösungsorientierter zu sein. Somit werden eigene Stärken und Potenziale freigesetzt. Es macht Sinn, eigene Glücksquellen zu erforschen und zu integrieren. Wir wissen, dass ein wahrhaftiges „Glücklich sein“ dem negativen Stress weniger Chancen bietet und somit mehr Zeit für Freude und Wohlbefinden bleibt.

Positive Psychologie, die Wissenschaft des gelingenden Lebens zeigt auf, wie die Entscheidung zu einem bewussteren Glückserleben möglich ist. Wer möchte nicht den Herausforderungen mit mehr „Selbstbestimmtheit“ – „Selbstwirksamkeit“ begegnen. Dabei unterstützen Modelle aus der Positiven Psychologie. Mentale Stärke entsteht nicht durch hartes Training – sondern durch ein Erkennen des eigenen Wohlbefindens und Erkennen der eigenen Glücksmomente. Wir wissen aus der Gehirnforschung, dass wahrhaftiges Glück sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt und zum Ziel hat, ein kraftvolles, sinnerfülltes Dasein zu bewirken.

Persönliche Anmerkung: Meine Begeisterung für Positive Psychologie liegt auch darin, zu sehen welche persönlichen Erfolge daraus erwachsen können. Und dass Glücksmomente keine Abhängigkeit von außen benötigen!

Dieser Lehrgang ist modular aufgebaut!

Die Lernziele:

- Leben Sie Ihre Potenziale im Alltag.
- Sie lernen, wie Sie stärkenorientiert allen Herausforderungen begegnen.
- Mit den Gedanken den Alltag steuern. Sie wissen alles über die 5 Säulen der Positiven Psychologie.
- Es fällt Ihnen leicht, das wahre Glück zu erleben und Glücksfallen zu erkennen.
- Sie profitieren von mehr Zeit und schöpfen immer wieder Kraft für ein sinnerfülltes Dasein.

Die Inhalte:

Modul 1: Sinnerleben – Authentizität - Wohlbefinden

- Grundlagen der positiven Psychologie
- Sorgenmanagement & Salutogenese
- Psychische Grundbedürfnisse
- Kraft der Gedanken & konstruktive Kommunikation
- Wie gelingt intrinsische Motivation

Modul 2: Emotionale Intelligenz & Kompetenz, kongruentes Verhalten

- Glück und dessen Wirkkraft – Kraftquelle Glücksmanagement
- Eigene Glücksquellen erforschen und integrieren
- Glückstraining – Glück und Widerstandskraft
- Emotionen & negative und positive Gefühle entschlüsseln
- Charakterstärken erkennen & erfolgreich umsetzen

Modul 3: Optimismus – Gelassenheit – Stärken – persönliches Wachstum

- Wege der Gelassenheit erkennen und aktiv gehen
- Optimismus. Fallen versus Optimismus als Lebensquelle erkennen und nutzen



Kursbuchung und weitere Details unter **0601** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe

0601 Positive Psychologie

Glückliches Leben ist kein Zufall

- Erfolgreich durch die Kraft des Wohlbefindens
- Stärkenprofil & Resilienz im Alltag erfolgreich leben

Modul 4: Eigenverantwortung – Selbstmitgefühl – Potenziale

- Autonomie - Selbstbestimmtheit – Selbstwirksamkeit
- Stressprävention & Stressbewältigung
- Begeisterungsfähigkeit & Salutogenese
- Potenzialentfaltung & salutogener Umgang mit Herausforderungen

Modul 5: Umgang mit Kränkungen – Hochsensibilität - Methodenkompetenzen

- Grundlagen der Hochsensibilität
- Kränkungen als Wegweiser und Entscheidungshilfen
- Glaubenssätze & Lebensqualität
- Methodenkompetenzen

Modul 6: Intermediärer Raum – Glückserleben im Alltag – Würde - Dankbarkeit

- Selbstmanagement & Zeitmanagement vor dem Hintergrund der Positiven Psychologie
- Würde – Dankbarkeit & Wirkkraft
- Methodenkoffer: Methoden aus der Positiven Psychologie – Glückstraining, Rückspiegel – Karussell, Stärken - Portfolios, Resilienz – Koffer, uvm.

Die Methoden:

Neben fundiertem Fachwissen werden praktische und anwendbare Methoden gelehrt. Diese können Sie sofort im Alltag umsetzen.

Die Zielgruppe:

Alle interessierten Personen

Die Voraussetzung:

Sie sollten Interesse am Thema mitbringen und sich mit Freude und Begeisterung auf etwas Neues einlassen können.

Die Lehrgangleiterin

Veronika Kunze

Psychologische Beratung
Master Trainer of Positive Psychologie
Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberatung
Psychosoziale Beratung bei Krise und Trauma
Dipl. Burnout Prophylaxe Trainerin
Systemischer Coach und Beraterin - Systemische Aufstellung
Mentorin für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung - Prof. Dr. Uwe Böschmeyer
Salutogogin
Dipl. Lernpädagogin
Eingetragene Mediatorin



Kursbuchung und weitere Details unter **0601** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe

0601 Positive Psychologie

Glückliches Leben ist kein Zufall



Kursbuchung und weitere Details unter **0601** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe