



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Seminar

 **KÜRSCHNER**
Beratung · Training · Coaching

SEMINAR POSITIVE PSYCHOLOGIE

Die Positive Psychologie ist eine noch junge Forschungsrichtung der Psychologie. Sie wird auch als die «Wissenschaft des gelingenden Lebens» und Arbeitens bezeichnet. Die Themen Stärken, Flow und Positive Emotionen stehen dabei im Vordergrund und unterstützen Menschen beim Aufblühen.

Zielsetzung:

Die Themen und Ansätze der Positive Psychologie vertieft kennenlernen und in den eigenen persönlichen und beruflichen Alltag integrieren.

Kurzbeschreibung:

Die Positive Psychologie befasst sich in Theorie und Forschung mit den Fragen, was das Leben lebenswert macht. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, Erfüllung und Sinn im Leben zu finden. Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und zu einer positiven Gesellschaft beitragen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen den Sinn und diverse Interventionen der Positiven Psychologie kennen bzw. anzuwenden, um somit das persönliche Wohlbefinden und das Glückerleben zu stärken. Im Weiteren erweitern sie die persönlichen Ressourcen und helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen schlussendlich zu beruflichem Erfolg und privatem Glück bei.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS UND INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Glück, Emotionen und Aufblühen
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Stärken
- Flow
- Werte
- Sinn
- Positive Kommunikation
- Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl
- Lebensqualität
- Die Rolle des Körpers
- Buch: Positive Psychologie von Dr. Daniela Blickhan



SEMINARFACTS:

Seminarzeit: 30. und 31. Mai 2024

Wo: Chur

Dauer: 2 Tage inkl. 1 Std. individueller, persönlicher Austausch als Follow-up (Online oder in meinem Büro in Chur)

Zeiten: 8.30 Uhr – ca. 16.30 Uhr

Kosten: CHF 1'550.-

inkl. Begrüssungs-, Pausen- und Mittagsverpflegung sowie Mineralwasser und Kaffee

Für Informationen stehen wir dir gerne zur Verfügung. Kontaktiere uns unter: manfred@kuerschner-beratung.ch oder unter +41 79 820 22 80.

 **KÜRSCHNER**
Beratung · Training · Coaching