



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Seminar

 **KÜRSCHNER**
Beratung · Training · Coaching

SEMINARVORSCHLAG 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.

MÖGLICHE INHALTLICHE HIGHLIGHTS:

- Glück, Emotionen und Aufblühen
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Stärken
- Flow
- Werte
- Sinn
- Positive Kommunikation
- Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl
- Lebensqualität
- Die Rolle des Körpers



SEMINARFACTS:

Dauer:

Als Impulsreferat oder als 1-3 tägiges Seminar empfohlen.

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

