



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Das 1x1 der Positiven Psychologie für den Alltag

Schnell auf Veränderungen
einstellen

Kursinfos

Jetzt online buchen!

Seminar-ID: 332319

Veranstaltungsformat: Seminar

Das nehmen Sie mit

Was macht das Leben am meisten lebenswert? Was trägt zu einem glücklichen und erfüllenden Leben bei? Zu diesen Fragen sucht die Positive Psychologie Antworten. Sie legt den Fokus auf die Stärken eines Menschen, auf Sinnstiftung und Lebensfreude. Transferieren Sie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie in Ihren Alltag. Denn: Glückliche Menschen sind gesünder und arbeiten effizienter. Lernen Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives lenken, Ihre persönlichen Stärken erkennen & nutzen und welche Auswirkungen die Positive Kommunikation hat. Das steigert nicht nur den Selbstwert, es hilft auch dabei, sich schneller auf neue Situationen einstellen zu können.

Ziele:

- Sie lernen wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives verstärken und erleben stärkende Wirkung
- Sie lernen evidenzbasierte Modelle und Techniken aus der Positiven Psychologie für den Alltag
- TeilnehmerInnen können sich schneller auf neue Situationen einstellen

Methoden: Kurz Inputs aus der positiven Psychologie, Übungen aus der Positiven Psychologie und Glücksforschung, Feedback, Diskussionen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit

Ihr Programm im Überblick

- Was ist die Positive Psychologie und wie wirkt sie im Alltag?
- Facetten des Glücks
- Wichtigste Techniken der Positiven Psychologie
- Persönliche Stärken erkennen und nutzen
- Steigern des Selbstwerts & Entdecken der Grundbedürfnisse
- Positive Kommunikation und Flow
- Achtsamkeit & Genießen
- Wie entsteht Sinn?
- Üben

Interessant für

- Mitarbeiter, Führungskräfte, die viele Veränderungen erleben und diese leichter annehmen wollen und für die persönliche Weiterentwicklung nutzen möchten

Referent*in



Mag. Pia Kasa

Leadership Mentorin im Bereich Führungskräfte, Teams & Organisationen

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
23.10.2024-24.10.2024	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 1.260,-

Beratung & Buchung



ARS Bildungsberatung

+43 1 713 80 24-71 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)