



POSITIVE PSYCHOLOGIE: DER SCHLÜSSEL ZU MEHR WOHLBEFINDEN UND ZUFRIEDENHEIT

Die Positive Psychologie definiert sich als Wissenschaft des Wohlbefindens und der Potenzialentfaltung. Ihr Ansatz zielt darauf ab, die Defizitorientierung zu überwinden und stattdessen die Ressourcen- und Potenzialorientierung in den Mittelpunkt zu stellen. Ziel dieses Workshops ist es, den Teilnehmenden wichtige Grundlagen und Methoden der positiven Psychologie zu vermitteln, um so langfristig das psychische und physische Wohlbefinden zu fördern.

INHALTE

- Einführung in die Positive Psychologie
- Stärkenorientierung fördern (Growth Mindset)
- PERMA: Die fünf Faktoren zum Aufblühen (Flourishing)
- Reflexion- und Dankbarkeitsübungen für Beruf und Alltag
- Tools zur Planung und Zielerreichung
- Entdecken und Erweitern eigener Stärken

IHR NUTZEN

- Wohlbefinden und (Arbeits-) Zufriedenheit mit dem PERMA-Modell steigern
- Wie kann ich positive Emotionen bewusster wahrnehmen? (Positive Emotionen)
- Wie kann ich meine Stärken gezielt einsetzen? (Engagement & Flow)
- Wie kann ich die sozialen Beziehungen zu meinen Arbeitskollegen*innen stärken? (Relationships)
- Woran erkenne ich sinnerfüllende Elemente in meinem täglichen Tun? (Meaning & Purpose)
- Wie kann ich meine eigenen Leistungen bewusst wahrnehmen? (Accomplishment)
- Gesundheitsförderliche Routinen in den (Arbeits-)Alltag integrieren

**Schwächen managen,
Stärken stärken &
Potenziale entfalten**

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbtag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitarbeit.at
info@menschgesundheitarbeit.at