



Grundlagen und Interventionen der Positiven Psychologie - für ein erfüllteres Leben und Arbeiten

Glück besteht in der Kunst sich nicht zu ärgern, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern sich zu freuen, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.
(arabisches Sprichwort)

Die Positive Psychologie ist ein noch relativ junges Spezialgebiet der Psychologie, das sich in Theorie und Forschung mit der Frage, welche Faktoren für ein gelingendes (Arbeits-)Leben erforderlich sind, befasst. Insbesondere der Wirkweise positiver Emotionen wird hierbei eine besondere Bedeutung zugemessen.

Im Rahmen des Trainings werden wir uns mit den grundlegenden Theorien der positiven Psychologie auseinandersetzen und in wissenschaftlichen Studien überprüfte Interventionen kennenlernen und anwenden.

Ziel des Seminars ist es, ein Grundverständnis für die Wirkweise der Interventionen der Positiven Psychologie zu entwickeln, mögliche Anwendungsfelder im (Arbeits-)Alltag zu beleuchten sowie das eigene Handeln im Kontext einer positiveren Lebensführung zu reflektieren und mit Hilfe vieler praktischer Übungen weiter zu entwickeln.

Zielgruppe: Zielgruppe sind Interessierte, die mehr über die grundlegenden Theorien der Positiven Psychologie lernen und die Wirkungsweise selbst erfahren möchten. Die Gruppengröße liegt zwischen 8 und 16 Teilnehmern.

Seminardatum, -zeiten und -ort:

02.05.2020 und 03.05.2020
jeweils 09:00 -17:00 Uhr

INeKO-Institut
Maarweg 231-233
50825 Köln

Lernziele:

Nach dem Training ...

- ... haben Sie einen umfassenden Überblick über grundlegende Theorien der Positiven Psychologie gewonnen.
- ... kennen Sie die Wirkung verschiedener Interventionen, wie sie in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.
- ... haben Sie Ihr Repertoire an Methoden erweitert und können diese zielführend einsetzen.
- ... haben Sie ihre eigenen Ressourcen und Stärken sowie ihre Ziele reflektiert, kritisch hinterfragt und gegebenenfalls weiterentwickelt – in Privatleben und Beruf.
- ... haben Sie sich kollegial ausgetauscht und Ihr persönliches Netzwerk erweitert.
- ... haben Sie einen positiven Lernprozess durchlaufen, in dem Sie Freude, Tiefgang und Aha-Momente erlebt haben.

Zertifikat: Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung mit inhaltlichen Angaben ausgehändigt.

Teilnahmegebühr: 540,00 €

Für Frühbucher: 490,00 €

(Bei Anmeldung innerhalb von 2 Wochen nach Zusendung dieser Anmeldeunterlagen)



Grundlagen und Interventionen der Positiven Psychologie - für ein erfüllteres Leben und Arbeiten

Dozenten:



Susanne Volkert
Trainerin & Coach

Susanne Volkert arbeitet als systemischer Coach mit dem Schwerpunkt Business-Coaching und als Trainerin in Köln. Basierend auf ihrer interdisziplinären

Hochschulbildung und ihrer langjährigen Berufserfahrung im Gesundheitswesen verfügt sie über umfassendes Fachwissen im betrieblichen Gesundheitsmanagement, was sie wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert vermittelt. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit setzt sie bei der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Basis ihrer Arbeit bilden ihr Studium der Wirtschaftspsychologie und der Medizin-Ökonomie sowie ihre Ausbildung als systemischer Coach und Veränderungsmanagerin. Weitere Expertise hat sie durch die Qualifikationen zur Trainerin für Stressbewältigung und Resilienz entwickelt, von wo es nur ein kleiner Schritt zum Thema Positive Psychologie war.

In ihren Coachings und Trainings schafft sie einen Raum, der wertfrei, offen und vertrauensvoll ist. Ihre Arbeitsweise ist geprägt durch Wertschätzung, einer hohen Lösungsorientierung und einem Schuss trockenen Humors.



Katrin Schmid
Trainerin

Katrin Schmid sammelte ihr Know-how als Führungskraft im Bereich des Immobilienprojektmanagement und -vertriebes in der

zweiten Generation eines familiär geführten Betriebes.

Aufgrund der stressintensiven Projektarbeit lag die Beschäftigung mit den Themen Work-Life-Balance und Resilienz nahe. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie weitete sich ihr Interesse auf die Frage aus, was ein gutes und erfülltes Leben ausmacht, sowie auf welche Art und in wie weit wir unser Glück und Wohlbefinden selbst beeinflussen können.

Nach der Ausbildung zur zertifizierten Trainerin arbeitete sie ihr Wissen auf und macht dieses in ihren Trainings erlebbar.

Sie beschäftigt sich in ihren Trainings hauptsächlich mit den Themen Stressmanagement, Resilienz und der Positiven Psychologie und gibt ihre gelebten und vielfach in der Praxis erprobten Erkenntnisse in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorieinputs und erfahrungs- und handlungsorientierten Methoden an ihre Klienten weiter.



Grundlagen und Interventionen der Positiven Psychologie - für ein erfüllteres Leben und Arbeiten

Anmeldung:

Wenn Sie an dem Seminar teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die nachfolgende Anmeldung aus und senden Sie diese per Post oder Fax an:

INeKO-Institut
Maarweg 231 - 233
D-50825 Köln
Fax: 0221 - 589 785 3 – 3

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Training „Grundlagen und Interventionen der Positiven Psychologie - für ein erfüllteres Leben und Arbeiten“ am 02.05.2020 und 03.05.2020 (2-Tages-Seminar) an:

Nachname, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Ort, Datum	Unterschrift

Die Teilnahmegebühr beträgt 540,- €. **Der Frühbuchezeitraum beträgt 2 Wochen ab Zusendung dieses Anmeldeformulars an Sie.** Wenn Sie sich innerhalb des Frühbuchezeitraums anmelden, erhalten Sie einen Frühbucherrabatt in Höhe von 50,- €, so dass sich die Teilnahmegebühr auf 490,- € reduziert.

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Platzvergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung bei uns eine Anmeldebestätigung.

Die Rechnung versenden wir ca. 2 Wochen vor Trainingsbeginn.

Rücktritt/Stornierung: Bei einer Stornierung bis spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro fällig, bei späterer Stornierung der gesamte Betrag. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Natürlich können Sie einen Ersatzteilnehmer benennen.

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden können (z.B. wegen Erkrankung eines Referenten oder nicht ausreichender Teilnehmerzahl), informieren wir Sie umgehend und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen zurück.