

SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN.

Positive Emotionen fördern. Ressourcen erkennen. Stärken ausbauen.

Bildungsurlaub: 5 Seminartage

Termin: 02.05.2022 bis 06.05.2022. Mo. bis Fr. 9.30 bis 18.00 Uhr

Trainerin: Mahtab Razaghi

Ort: Leipziger Str. 232 Braunschweig

Teilnehmergebühr: 750 €

Voraussetzung: Für Menschen mit Interesse an persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung.

Teilnehmerzahl: Max. 9 Personen

SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN.

Positive Emotionen fördern. Ressourcen erkennen. Stärken ausbauen.

„Zahnschmerzen machen eine angenehme Unterhaltung unmöglich. Ein schreiendes Baby im Nachbarzimmer verhindert das Liebesspiel. Das quietschende Rad wird geölt. Wenn man im Labor neun von zehn Problemen löst, erinnert man sich an das eine, das man nicht geschafft hat.“ (Martin Seligman 2018)

Zahlreiche Studien belegen, dass nur drei Prozent von insgesamt 60.000 täglichen Gedanken positive Gedanken sind. Laut Barbara Frederikson ist eine positive Einstellung nicht nur die Abwesenheit von negativen Gefühlen und körperlichen Mängeln oder einfach die bloße Existenz von Erfolg und gute Gesundheit! Sie beschreibt, dass positives Denken kontinuierlich trainiert werden muss, damit entsprechende neuronale Verknüpfungen im Gehirn entstehen, die dafür sorgen, dass positive Glaubenssätze entstehen ...

Methoden der Positiven Psychologie sind empirisch messbare Konstrukte in der Forschung. Mit bestimmten Interventionen können wir unsere Selbstwirksamkeit stärken, uns unserer persönlichen Ressourcen bewusst werden und sie weiter ausbauen. Damit können wir unsere Stärken stärken und schließlich zu einem positiveren Lebensgefühl gelangen.

Positive Emotionen erweitern unsere Sichtweise auf die Welt, lassen unsere Kreativität aufblühen und fördern die Resilienz. Sie stärken unser Immunsystem, haben Einfluss auf unsere Beziehungsqualität und helfen, unsere Selbstwirksamkeit und unser Selbstmitgefühl auszubauen. Im privaten wie im beruflichen Umfeld.

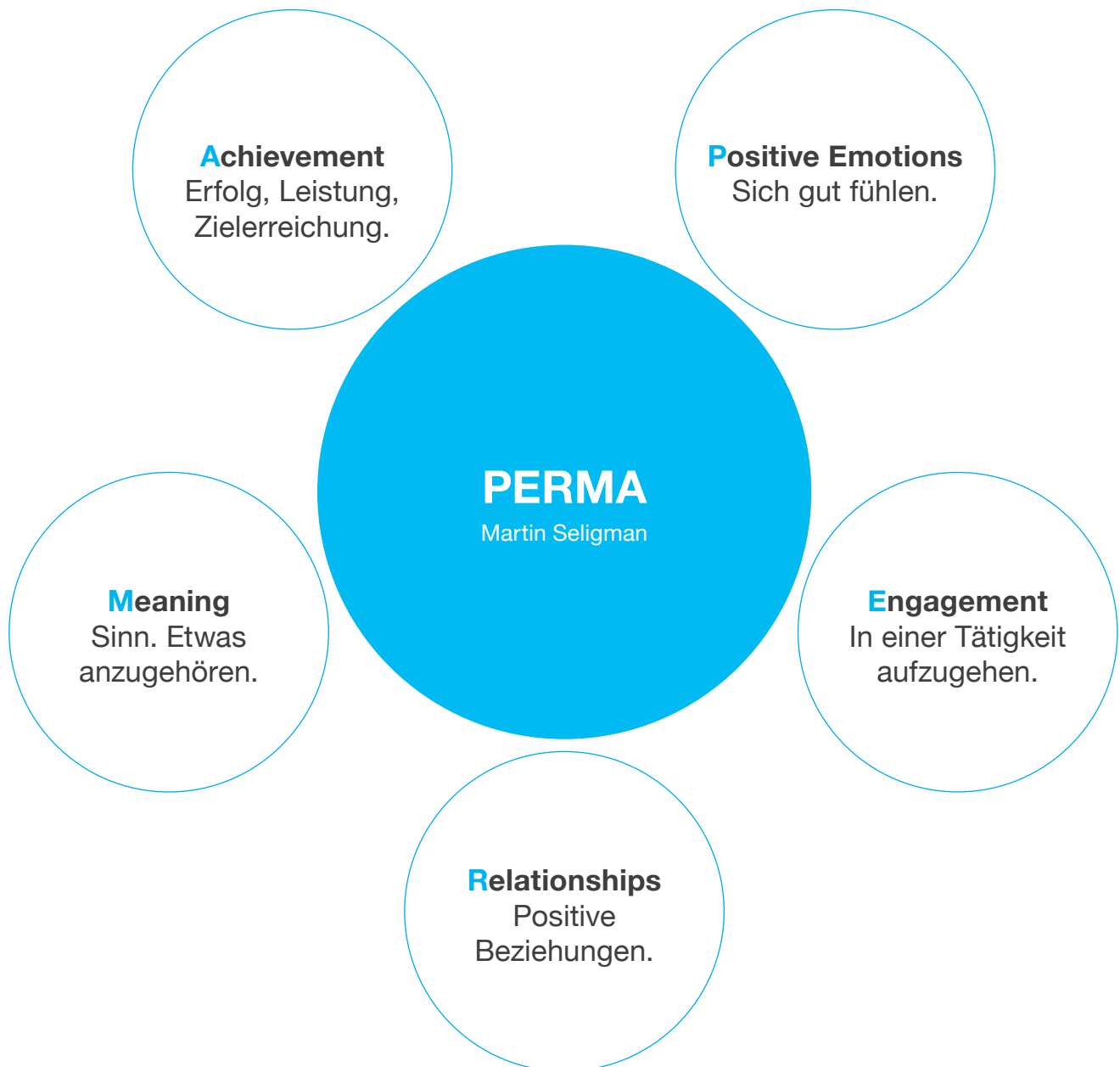
Die Lebenszufriedenheit wächst, wenn wir anfangen, mehr positive Gefühle wahrzunehmen, uns ein positives Selbstbild und ein gesundes Selbstmitgefühl anzueignen – mit der Prämisse, dabei auch unsere Umwelt und unsere Gemeinschaft zu verstehen, mit ihr verbunden zu sein und sie stets wertzuschätzen...

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen der Positiven Psychologie anhand praktischer Übungen und verschiedenen Interventionen für den Transfer in den Alltag und Beruf. Leitfragen:

- **Was ist Glück und subjektives Wohlbefinden?**
- **Warum sind manche Menschen glücklicher als andere?**
- **Wie kann ich meine positiven Emotionen stärken und aufblühen statt ausbrennen?**
- **Wie kann ich mit negativen Emotionen im Privatleben wie im Beruf besser umgehen?**
- **Wie kann ich mehr Selbstmitgefühl, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit ... erleben?**
- **Welchen Einfluss hat positive Kommunikation auf mein persönliches Wohlbefinden oder auf mein Arbeitsumfeld?**
- **Wie kann ich meine Stärken identifizieren und meine Ziele erreichen?**

Das Wochenseminar steht allen Interessierten offen. Nach Abschluss dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung bzw. Zertifikat.

WAS MACHT GLÜCKLICH?



POSITIVE EMOTIONS

Sich gut fühlen!

Tag 1

Montag 02.05.2022

09.30 – 10.00

Begrüßung und Kennenlernen

10.00 – 11.00

**Was ist Positive Psychologie?
Martin Seligman und PERMA-Modell**
Übung: Positive Emotionen

11.00 – 11.10

Pause

11.10 – 13.00

Nonenstudie
Wohlfühlglück und Werteglück
*Übung: Welche Aktivitäten, Dinge, Ereignisse etc. sind in Ihrem Leben
Quellen für Wohlfühlglück? Welche für Werteglück?*

13.00 – 14.30

Mittagspause

14.30 – 16.00

Positive Emotionen und Wahrnehmung: Broaden-and-build-Theorie
*Übung: Verankern einer positiven Erfahrung!
Liste der positiven Emotionen.*

16.00 – 16.10

Pause

16.10 – 17.30

Das bewusste Genießen: Savouring
Genussregeln
*Übung: Der Genuss-Spaziergang
Dankbarkeitstagebuch*

17.30 – 18.00

Übung für die ganze Woche: Positive Momente sammeln.

Feedback- Abschlussrunde

ENGAGEMENT

In einer Tätigkeit aufzugehen!

Tag 2

Dienstag 03.05.2022

09.30 – 10.00

Morgenrunde. Wie geht es mir heute?

10.00 – 11.00

Was ist Achtsamkeit? (Kabat-Zinn)

Meditation der liebenden Güte

11.00 – 11.10

Pause

11.10 – 13.00

Was sind dysfunktionale Gedanken?

Übung: Eigene dysfunktionale Gedanken identifizieren und reframe.

Übung: Positive Affirmationen

13.00 – 14.30

Mittagspause

14.30 – 16.00

Flow erleben.

Übung: 10 Flow-Tätigkeiten aufzählen!

16.00 – 16.10

Pause

16.10 – 17.30

In einer Tätigkeit Aufblühen (Flourishing)

Übung: expressive Schreiben.

17.30 – 18.00

Feedback- Abschlussrunde

RELATIONSHIPS

Positive Beziehungen!

Tag 3

Mittwoch 04.05.2022

09.30 – 10.00

Morgenrunde. Wie geht es mir heute?

10.00 – 11.00

Positive Beziehungen aufzubauen: Sound Relation House

Übung: Die Stresslandkarte

11.00 – 11.10

Pause

11.10 – 13.00

Aktives Zuhören

Gruppenübung

Wozu Feedback-Regel?

13.00 – 14.30

Mittagspause

13.00 – 16.00

Die vier apokalyptischen Reiter

Aktive konstruktive Kommunikation (Shelly Gable)

Gruppenübung: Aktiv und konstruktiv antworten!

16.00 – 16.10

Pause

16.10 – 17.30

Die Selbstwirksamkeit

Übung: Die Selbstwirksamkeit erhöhen!

17.30 – 18.00

Feedback- Abschlussrunde

MEANING

Sinn. Etwas anzugehören!

Tag 4

Donnerstag 06.05.2022

09.30 – 10.00

Morgenrunde. Wie geht es mir heute?

10.00 – 11.00

Selbsttest: Brief Inventory of Thriving (BIT)

11.00 – 11.10

Pause

11.10 – 13.00

Psychische Grundbedürfnisse: Autonomie, Beziehung, Kompetenz.

Übung: Überprüfen Sie Ihre Füllstände!

13.00 – 14.30

Mittagspause

14.30 – 16.00

Lebensrückblickverfahren – Lebenslinie zeichnen.

16.00 – 16.10

Pause

16.10 – 17.30

Charakterstärken, Signaturstärken

Übung: Der Baum meiner Stärken

17.30 – 18.00

Feedback- Abschlussrunde

ACHIEVEMENT

Erfolg, Leistung, Zielerreichung!

Tag 5

Freitag 07.05.2022

09.30 – 10.00

Morgenrunde. Wie geht es mir heute?

10.00 – 11.00

5 Säulen der Identität

11.00 – 11.10

Pause

11.10 – 13.00

Selbstwert, Selbstmitgefühl, Empathie

Übung: Selbstmitgefühl/Selbsterkenntnis.

13.00 – 14.30

Mittagspause

14.30 – 16.00

Gelernte Optimismus (Seligman)

Übung: die 3 Schritte!

Übung: Positive Affirmationen

16.00 – 16.10

Pause

16.10 – 17.30

Positives Selbstbild

17.30 – 18.00

Feedback- Abschlussrunde

Zertifikatsvergabe