

20/18 Positive Psychologie, Charakterstärken und positive Interventionen

Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Faktoren, die das Leben am meisten lebenswert machen. Sie beschäftigt sich verstärkt mit positivem Erleben (wie *flow*, Glück, Zufriedenheit), positiven Eigenschaften (Stärken und Tugenden), und positiven Institutionen (Institutionen die positives Erleben und positive Eigenschaften fördern, dazu gehören Schulen, Familien, Partnerschaften, u.v.m.). Im Vordergrund steht dabei die Überzeugung, dass es nicht ausreicht, Probleme und Schwächen anzugehen, sondern dass auch Stärken gefördert werden sollten, um das eigene Potential ausschöpfen und das Wohlbefinden steigern zu können. Eine besondere Rolle kommt hierbei der Identifizierung und Förderung von *Charakterstärken*, d.h. positiv bewerteten Eigenschaften, zu. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass Charakterstärken stark mit dem Wohlbefinden, aber auch dem Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. bei der Arbeit oder in der Schule) zusammenhängen. Des Weiteren wurden zahlreiche Übungen zur Förderung der eigenen Charakterstärken entwickelt, durch die nachweislich das eigene Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Es werden sowohl theoretische Inputs als auch praktische Übungen vermittelt. Lernziele:

- Lernen Sie einige Grundkonzepte und Forschungsergebnisse zum Wohlbefinden kennen
- Erfahren Sie mehr über die Relevanz von Charakterstärken für das eigene Wohlbefinden in verschiedenen Bereichen (z.B. bei der Arbeit oder in Beziehungen)
- Erkennen Sie Charakterstärken bei sich selbst und bei anderen
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Stärken vermehrt anwenden und trainieren können
- Lernen Sie verschiedene Mittel und Wege zur Steigerung des Wohlbefindens bei sich selbst und anderen kennen

Inhalte: Die Einführung zur Positiven Psychologie umfasst Aspekte wie

- Was ist Positive Psychologie und wie entstand sie?
- Positives Erleben, positive Eigenschaften und positive Institutionen
- Selbsterfahrung über Instrumente der Positiven Psychologie
- Positive Interventionen: Grundlagen und Selbsterfahrung

Methoden: Kurzvortrag, praktische Übungen, Diskussionen, Gruppenarbeit

TeilnehmerInnen Ärzte/Ärztinnen, Psychologen/Psychologinnen, Theologen/Theologinnen, Sozialarbeiter/Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen, Lehrkräfte, usw.

Leitung Prof. Dr. Willibald Ruch, Konzertgitarre (Landeskonservatorium Klagenfurt), Psychologie (Karl-Franzens-Universität Graz, Miami University, Oxford, USA); Promotion 1980 (Universität Graz); Habilitation 1992 (Heinrich Heine Universität Düsseldorf); heute ordentlicher Professor, Psychologisches Institut, Universität Zürich.

Termine 11.06.2018, 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr; 12.06.2018, 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.15 Uhr

Seminarort w i l o b AG, CH 5600 Lenzburg

Anmeldung Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Datumseingangs berücksichtigt. Die Teilnahmemöglichkeit wird ein Monat im Voraus bestätigt.

Anmeldeschluss 30.04.2018

Kosten sFr. 580.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Henschikerstr. 5, 5600 Lenzburg
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an

20/18 **Positive Psychologie, Charakterstärken und positive Interventionen**
11./12.06.2018

Meine Adresse lautet

Name

VornameBeruf

Strasse / PLZ / Ort

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

