

# Positive Psychologie





© Andreas Friedle

# Positive Psychologie

**Glücklich sein - wer möchte das nicht? Oft scheint das gar nicht so leicht - ist doch Stress im Alltag ein nur allzu häufiger Begleiter. Wie können Menschen unter widrigen Bedingungen langfristig gesund und glücklich bleiben?**

**I**m zweitägigen Basisseminar erfahren Sie wirksame und alltagstaugliche Strategien, die Ihnen dabei helfen, das Leben mehr zu genießen und Stress effektiv zu bewältigen. Sie lernen individuelle Ansatzpunkte kennen, die innerhalb kurzer Zeit zu mehr Glück und Zufriedenheit führen und sich mit minimalem Zeitaufwand in den Alltag integrieren lassen.

## Die Referentin:

Dr. Melanie Hausler ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin, Trainerin für Positive Psychologie und Autorin von „Glückliche Kängurus springen höher“. Sie ist als Psychologin und Coach in freier Praxis tätig, hält Vorträge und Workshops und betreibt einen Blog rund um das Thema Positive Psychologie und Stressprävention ([www.gluecksrezepte.at](http://www.gluecksrezepte.at)).

*„Mich begeistert es zu erleben, wie die Anwendung der Positiven Psychologie Freude bereitet, wie sie fasziniert und zu neuen Ideen und Träumen inspiriert.“*  
Dr. Melanie Hausler, Trainerin



## Lehrgang

Der Lehrgang ist modular aufgebaut und erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. zwei Semestern.

Der Lehrgang besteht aus folgenden Elementen:

- 6 themenbezogene Lehrgangsmodule
- Selbstreflexion und Evaluierung von persönlichen Entwicklungszielen
- Supervisionsabende
- Persönliches Projekt
- Peergruppen
- Begleitendes Literaturstudium
- Abschlussreflexion und Follow-up
- WIFI-Zertifikat über Grundkenntnisse der Positiven Psychologie

## Inhalte

### Modul 1: Achtsamkeit und positive Gefühle (15 LE)

Positive Psychologie, Glück verstehen und messen, Flourishing, psychische Grundbedürfnisse, Achtsamkeit, Genießen, positive Gefühle

### Modul 2: Kompetenz durch Stärken (15 LE)

Charakterstärken und Werte herausfinden und fördern, Flow und Motivation, Optimismus

### Modul 3: Positive Beziehungen und Selbstwert (15 LE)

Selbstwert verstehen und fördern, Selbstmitgefühl, positive Beziehungsgestaltung, konstruktive Kommunikation, Paarbeziehungen, Persönlichkeitsstile – sich und andere verstehen

### Modul 4: Selbstbestimmung, Sinn und Gesundheit (15 LE)

Sinn finden, Autonomie, Selbstwirksamkeit, Attribution, psychische und körperliche Gesundheit, Psychoneuroimmunologie, Entspannungstechniken

### Modul 5: Resilienz und persönliches Wachstum (15 LE)

Innere Widerstandsfähigkeit, Funktion negativer Gefühle, Stressbewältigung, emotionale Intelligenz, posttraumatisches Wachstum, Wohlbefindenstherapie

### Modul 6: Ihr persönliches Glücksrezept (7 LE)

Reflexion und Identifikation eines persönlichen und beruflichen „Best-of“, Stärken-Portfolios, Stresskoffer etc.

### Supervision (6x3 LE)

Reflexion und Vertiefung der Inhalte, praktische Umsetzung persönlicher Projekte (beruflich oder privat) mit Präsentation, Selbsterfahrung und Coaching

## Methodik und Didaktik

Im Lehrgang wird ein reiches Repertoire an Lernmethoden vermittelt. Zentral ist die praxisnahe Orientierung („Was kann ich in Situation XY konkret tun?“) und die laufende Supervision („Wie habe ich das Gelernte angewendet und wie ging es mir damit?“). Im Mittelpunkt stehen dabei die von den Teilnehmern mitgebrachten Projekte und Erfahrungen.

## Ziel und Anwendungsbereiche

Die erlernten Skills können sowohl in verschiedenen beruflichen Kontexten angewendet, als auch für die eigene Stressbewältigung und Potenzialentfaltung genutzt werden.

## Anwendungsbereiche

- Coaching
- Business
- Erziehung
- Psychologie
- Beziehungen
- Wirtschaft
- u.v.m.

## Voraussetzung

- Zweitägiges Basisseminar
- Interesse an der Positiven Psychologie, der Wissenschaft des gelingenden Lebens

## Organisatorische Details

Finden Sie unter: [www.tirol.wifi.at/844210](http://www.tirol.wifi.at/844210)

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI-Kursbuch oder unter [www.tirol.wifi.at/agb](http://www.tirol.wifi.at/agb)

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tirol.wifi.at/foerderung](http://www.tirol.wifi.at/foerderung)

#### Ihre Ansprechpartnerin

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol  
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher  
t: 05 90 90 5-7255  
e: marion.gatscher@wktirol.at

*Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten Qualitätskriterien im Bildungsbereich.*

*Stand: Feber 2020*



*Um eine gute Lesbarkeit der WIFI-Informationen zu gewährleisten, wird für Berufe, Zielgruppen und Personen eine geschlechtsneutrale Form gewählt.*

