

FACHSEMINAR (PRÄSENZ)

Positive Psychologie – Anwendung in Beruf und Alltag

Unsere Wahrnehmung beeinflusst unsere Erwartungen so wie auch unsere Erwartungen unsere Wahrnehmung beeinflussen. Diesem Kreislauf sind wir jedoch nicht passiv ausgeliefert, vielmehr gestalten wir ihn selbst aktiv, allerdings nicht immer bewusst. In diesem Seminar lernen Sie nicht nur einige Grundlagen der Positiven Psychologie kennen, sondern auch wie Sie dieses Wissen für sich selbst anwenden können.

Inhalte

Die Positive Psychologie ist eine noch recht junge Ausrichtung der Psychologie. Sie widmet sich Fragestellungen wie etwa: „Was macht das Leben lebenswert?“ und „Was lässt Menschen aufblühen?“. Wissenschaftliche Forschung hat bereits einige Methoden identifiziert mittels derer die individuelle Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden nachhaltig gesteigert werden können. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass glückliche Menschen erfolgreicher sind. Mittels der aus der Forschung ausgemachten Interventionen lässt sich nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigern, sondern lassen sich auch spezifische Aspekte beeinflussen: z. B. optimistischere Grundhaltung, Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, verbesserte Problemlösungsstrategien sowie gesteigerte Resilienz (Widerstandsfähigkeit bei Krisen – v.a. von Relevanz hinsichtlich Burnout-Prävention).

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie selbst Ihr subjektives Wohlbefinden und Mindset positiv beeinflussen können und welche Auswirkungen dies auf Ihren beruflichen Erfolg haben kann. Das Ziel des Seminars besteht darin, Ihnen eine Reihe an Methoden an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Stärken besser zu erkennen und entfalten zu können. Angewendete Methoden sind unter anderem Erstellung einer Wertehierarchie (Persönliche Ziele identifizieren) und Resilienz-Übungen (Identifikation individueller Ressourcen).

An wen richtet sich dieses Angebot?

Angestellte, Selbständige, Führungskräfte und jene die es werden wollen.

Ihre Dozentin

Prof. Dr. habil. Eva Lermer

Ausgebildete Trainerin und systemischer Coach. Sie hat eine Forschungsprofessur an der Technischen Hochschule Augsburg und vertritt dort den Bereich Organisationspsychologie und soziale Kompetenzen. Zu ihren Schwerpunkten zählen die Themenfelder Entscheidungen, Risiko, KI, Diversität und Positive Psychologie. Parallel zu ihrer Tätigkeit an der THA leitet sie das von der VolkswagenStiftung geförderte Projekt „Human-AI-Interaction in Healthcare“ an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Eva Lermer ist Autorin zahlreicher Fachartikel und verschiedener Fachbücher, darunter „Positive Psychologie“ erschienen im utb Verlag.

Termin, Dauer, Ort

Fachseminar (vor Ort):
Mittwoch, 10.04.2024
09:00 – 17:00 Uhr

Technische Hochschule Augsburg
Gebäude S (Silbermann-Villa)
Am Silbermannpark 2
86161 Augsburg

Teilnahmegebühr

520 €
470 € für Absolvent:innen der THA

Die Gebühr beinhaltet neben der Seminarteilnahme Pausengetränke und -verpflegung.

Ihr Kontakt

Nicole Bachschmid
Tel. +49 821 5586-3093
nicole.bachschmid@hs-augsburg.de

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme!



[www.hs-augsburg.de/Weiterbildung/
Fachseminar-Positive-Psychologie.html](http://www.hs-augsburg.de/Weiterbildung/Fachseminar-Positive-Psychologie.html)