

Die Wissenschaft des Glücklichseins

Tipps zur Stärkung der mentalen Gesundheit und Resilienz

Teilnehmer*innen:

Alle Schüler*innen, die Methoden aus der Glücksforschung (Positiven Psychologie) ausprobieren wollen, um ihr psychisches Wohlbefinden langfristig zu steigern.

Ziele:

- Was ist Glück/Wohlbefinden und (wie) kann ich es lernen?
- Was haben glückliche Menschen gemeinsam? Welche Denk-/Verhaltensweisen praktizieren sie?
- Welche Denk- und Verhaltensweisen stehen unserem Glück im Weg und wie kann ich sie loslassen?
- Mit welchen praktischen Übungen kann ich Tag für Tag meine Lebenszufriedenheit steigern?
- Welche 5 Elemente lassen Menschen in ihrem Leben aufblühen?
- Wie kann ich die Kraft positiver Emotionen für mich nutzen?
- Wie kann ich positive Beziehungen (zu mir selbst und anderen) aufbauen und stärken?
- Was sind „Werte“, warum sind sie wichtig, und wie kann ich meinen „Sinn“ finden?
- Wie kann ich besser mit Stress und negativen Emotionen umgehen?
- Wie kann ich effektive Ziele setzen und diese auch erreichen?

Inhalte:

- Einführung in die Positive Psychologie (=Glücksforschung)
- Die Teilnehmer*innen lernen in einem kostenlosen online Test ihre Charakterstärken kennen.
- Praktische Einzel/Partner/Gruppenübungen aus der Positiven Psychologie
- Praktische Anwendung von Martin Seligmans PERMA Theorie des Wohlbefindens
- Kennenlernen der 10 wichtigsten positiven Emotionen
- Das Phänomen des Flow-Erlebens
- Der Negativitäts-“bias“ und wie man ihn austricksen kann (WWW Methode)
- Der „Innere Kritiker“ und die überraschende Macht des Selbstmitgefühls

- Wissenschaftlich fundierte Strategien zur Zielerreichung
- Gesprächstechniken aus der Positiven Psychologie (Aktiv-konstruktive Kommunikation)
- Achtsamkeitsübungen und angeleitete Meditation
- „Journaling“ als Methode der Positiven Psychologie

Termin und Seminarort:

Samstag, 26. November 2022, 10.00 bis 18.00Uhr

Vienna Business School, Akademiestraße 12, 1010 Wien

Maximale Teilnehmeranzahl:

20 Personen

(Der Zeitpunkt der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme. Je früher, desto besser!)

Teilnahmegebühr:

€ 65,- pro Person für das gesamte Seminar inklusive Skripten.

Jede*r Teilnehmer*in erhält nach erfolgreicher Absolvierung eine Teilnahmebestätigung.



Referentin: Mag. Sonja Käferböck, MA

EUPPA-zertifizierte Trainerin der Positiven Psychologie; Diplomstudium Lehramt und Masterstudium Ethik an der Universität Wien; Auslandssemester an der University of Melbourne; Gründerin von PPIA (Positive Psychology in Action) und Managerin des „Science of Happiness“ Blogs (www.ppination.com; Instagram: @ppiascienceofhappiness); Publikationen: „The Positive EFL Classroom“ (CELT Journal, 2019) und „Kann Schule glücklich machen?“ (Martinek Verlag, 2021).