

Mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit?

Praxisübungen aus der Positiven Psychologie (Webinar)

Die traditionelle Psychologie des 20. Jahrhunderts beschäftigt sich mit der Frage: „Was macht krank“, ist also defizitorientiert. In der Positiven Psychologie geht es um die Frage: „Was macht Menschen gesund und glücklich?“, es geht um Wohlbefinden, Aufblühen und Selbstverwirklichung, also ein ressourcenorientierter Ansatz. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten!

Inhalte

Nach einem theoretischen Input zur Geschichte der Positiven Psychologie und den psychologischen Grundbedürfnissen, Emotionen, Wohlbefinden und Glück werden eine Vielzahl von leicht anzuwendenden (wissenschaftlich evaluierten) Übungen zu den verschiedenen Themen vorgestellt, wie z.B. Dankbarkeitstagebuch, Achtsamkeit, Stärken (Best self report), Positive Kommunikation und ACR-Modell, Positive Zukunftsvorstellungen (Me at my best), Aufwärtsspirale positiver Gefühle, uvm.

Ziele

Ziel ist, die Übungen in Ihrem Arbeitsumfeld oder auch für sich selbst anwenden zu können und die theoretischen Hintergründe zu kennen.

Zielgruppe

Alle, die praxisnahe Übungen der positiven Psychologie in ihren Berufsalltag oder für sich selbst integrieren wollen.

ReferentIn

Mag.^a Carmen Bintinger-Kaiser

Klinische- und Gesundheitspsychologin, langjährige Tätigkeit in einer Frauen- und Familienberatungsstelle, Leitung von Elternkompetenzgruppen psychisch kranker Eltern, mehrjährige Vortragstätigkeit und Workshopleitung in diversen Institutionen, in verschiedenen Gesundheitspräventionsprojekten und in freier Praxis tätig.

Facts

Kosten

EUR 150,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

29.09.2020

Ort

Online via Zoom

Termine

13.10.2020 - 20.10.2020

Dienstags, 17:30 - 20:00 Uhr

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 5, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at