

GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG! MAN KANN GLÜCK LEHREN UND LERNEN

Ort: Wiener Gesundheitsförderung, 1200 Wien, Treustraße 35-43/Stiege 6/1. Stock

Termin: Do., 07.03., und Fr., 08.03.2019, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Referentin: Manuela Eitler-Sedlak

Anmeldeschluss: Do., 14.02.2019

Die positive Psychologie basiert auf einem Modell, das der bekannte Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman entwickelt hat. Er geht davon aus, dass man für ein gelungenes Leben sowohl kurzfristige Glückserlebnisse, als auch Lebenszufriedenheit bzw. Wohlbefinden braucht. In seiner langjährigen Forschung hat er herausgefunden, dass für das Wohlbefinden fünf Elemente besonders wichtig sind – positive Gefühle, Engagement und Aktivität, Sinn und Werte, Zielerreichung/Erfolg und gelungene Beziehungen zu anderen Menschen. Auf Grundlage dieser fünf Elemente werden den Teilnehmenden positive Schlüsselerlebnisse vermittelt mit dem Ziel, alle fünf Elemente zu stärken und dadurch das individuelle Wohlbefinden langfristig zu erhöhen. Es geht vor allem darum, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu steigern, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und zu fördern, die persönliche Resilienz zu steigern, sowie Kreativität und eigene Lösungswege zu entdecken.

SEMINARINHALTE

- Einblick in verschiedene Theorien der Glücksforschung
- Praktische Anwendungen, die sofort mit Teams und Gruppen umgesetzt werden können
- Förderung der positiven Grundeinstellung der Teilnehmenden
- Stärkung der Freude an der beruflichen Tätigkeit

ZIELE

Im Seminar lernen die Teilnehmenden auf anschauliche Weise die Grundlagen der positiven Psychologie und Glücksforschung kennen. Vor allem aber erleben und erfahren sie Methoden und praktische Anwendungen, mit denen sie sich persönlich und im Umgang mit Gruppen und Teams ihre Lebenszufriedenheit steigern können.

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien
Wien ist anders.

GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG! MAN KANN GLÜCK LEHREN UND LERNEN

ZIELGRUPPE

AkteurInnen der Gesundheitsförderung, MitarbeiterInnen in Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, SeniorInneneinrichtungen etc.

SEMINARMETHODEN

Bei einer TeilnehmerInnenzahl von ca. 10-14 kann das Seminar in sehr persönlicher und interaktiver Weise abgehalten werden. Prinzipiell steht die Diskussion der TeilnehmerInnen untereinander im Vordergrund. Diese wird durch entsprechenden Input des Vortragenden angeregt bzw. unterstützt. Zudem ist es sinnvoll, manche Themen in Kleingruppen zu erarbeiten und zu präsentieren.

Information: 01 4000-76905, office@wig.or.at

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien
Wien ist anders.