

Ziele der Ausbildung

Die Positive Psychologie (PP) als "Wissenschaft vom Gelingenden Leben" untersucht, welche Faktoren dazu beitragen, dass unter anderem...

- Beziehungen gut und konstruktiv gestaltet werden können.
- Resilienz gefördert werden kann.
- Stärken gezielt genutzt werden.
- Flow und Arbeitsfreude entstehen.
- nachhaltige Lebenszufriedenheit wächst.

Sie erwerben in Ihrer Ausbildung diese Fähigkeiten so, dass Sie sie praktisch für sich und andere einsetzen können. *So erhöhen Sie Ihre Lebenszufriedenheit, Sie verbessern Ihre Beziehungen und Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit.* Das können Sie dann auch Ihrem Team und Ihren Patienten oder Klienten vermitteln.

„Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut!“

Aurelius Augustinus

Dozententeam

Dr. Anke Handrock,
Lehrtrainerin DACH-PP

Dipl. Psych. Maike Baumann



Investition

2.400,00 EUR (MwSt. befreit)
inklusive Skripten, reichhaltigen
Kaffeepausen, Protokollen und
Zertifizierung

Ort: Berlin

Teil 1: 25.05. – 27.05. 2018
Teil 2: 29.06. – 01.07. 2018
Teil 3: 21.09. – 23.09. 2018
Teil 4: 16.11. – 18.11.2018
Teil 5: 01.02. - 03.02.2019

Nur als Kursreihe buchbar.

Dr. Anke Handrock

STI Positive Psychologie und Prävention
Boumannstraße 32 | 13467 Berlin
Telefon 030 364 30 590 | Mobil 0178 714 89 01
info@pp-praevention.de
www.pp-praevention.de



**Steinbeis-Transfer-Institut
Positive Psychologie und
Prävention**

der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Ein gutes
Praxisklima
bindet gute
Mitarbeiter!

Zufrieden leben und arbeiten
Praxiskurs
Positive Psychologie

Zertifizierter Anwender der Positiven Psychologie
Certified Professional of Positive Psychology

Zertifikatskurs der Steinbeis Akademie
an der Steinbeis-Hochschule Berlin

So fördern Sie
nachhaltig Ihre
Praxisatmosphäre!



Teilnahme

Diese Ausbildung ist **speziell konzipiert für Ärzte, Zahnärzte, Psychologen und Physio- und Ergotherapeuten.**

Teilnehmen können auch klinisch tätige Sozialarbeiter, Klinikseelsorger und Angehörige anderer medizinischer Berufe sowie für die Anbietergruppen gemäß dem Präventionsleitfaden des GKV-Spitzenverbandes, die die Erkenntnisse der Positiven Psychologie auf höchstem Level kennenlernen und sie auch im beruflichen Kontext einsetzen wollen.

Aufbau

Sie lernen in dieser Ausbildung systematisch und praxisorientiert die zentralen Konzepte der Positiven Psychologie kennen – und Sie wenden sie direkt im Rahmen der Ausbildung an. Dadurch erhalten Sie die Möglichkeiten, auf wissenschaftlicher Grundlage sowohl Ihre Lebens- und Arbeitszufriedenheit als auch Ihre Leistungsfähigkeit langfristig und nachhaltig positiv zu beeinflussen. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick über den Stand der Forschung.

Zu allen theoretischen Ansätzen erhalten Sie *zahlreiche direkt umsetzbare Übungen und Interventionen*, deren Wirksamkeit Sie *direkt erproben und genießen* können. Anschließend können Sie das Gelernte auch für Ihre Patienten und Ihr Team nutzen. So ist der wirksame Transfer zu Ihrem Leben und Ihrer Arbeit gesichert.

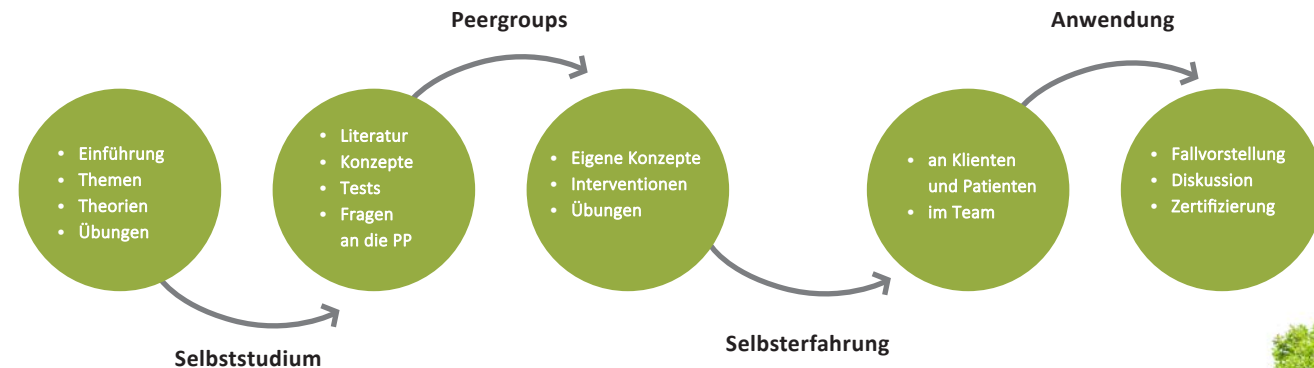
Ihre Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung durch die Steinbeis+Akademie und - auf Wunsch - durch den Deutschen Dachverband für Positive Psychologie e.V. ab. Dadurch erwerben Sie den Abschluss als

Certified Professional of Positive Psychology



Zertifizierter Anwender der Positiven Psychologie

**150 Punkte (BZÄK/DGZMK) gemäß § 95 d SGB V
10 ECTS Punkte. Als Bildungsurlaub anerkennbar.**



Inhalte

Positive Grundlagen

- Theorien des Glücks verstehen und nutzen
- Die Wirkung hilfreicher Haltungen und Gewohnheiten kennen und sie pflegen (Achtsamkeit, Optimismus, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit, bewusstes Genießen ...)
- Wohlbefinden gezielt wahrnehmen und fördern – psychisch und physisch
- Positive Emotionen verstärken
- Resilienz entwickeln und fördern
- Lebensphasen und Lebenssinn
- Medizinische Wirkungen des positiven Erlebens (Neurobiologie, Biochemie)

Positive Beziehungen

- Selbstwirksamkeit und Selbstwert fördern
- Positive Beziehungen gestalten
- Charakter- und Signaturstärken erkennen und nutzen

Positives Arbeiten und Führen

- Sinn und Grenzen von Zielen nutzen
- Motivation fördern
- Zusammenhänge von Selbstbestimmung und Leistung verstehen und nutzen
- Flow gezielt anstreben und fördern

