



Positive Psychologie für den Alltag

CURRICULUM DER FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Lebens- &
Sozialberater:innen



Interessierte



Menschen in beratenden
Berufen



Menschen in sozialen
Berufen

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen stärkt, ihnen Sinn gibt und sie langfristig erfolgreich und zufrieden macht.

In dieser praxisorientierten Weiterbildung lernen die Teilnehmenden wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse kennen und erfahren, wie sie diese gezielt für ihren Alltag nutzen können.

Der Kurs unterstützt dabei, persönliche Ressourcen zu aktivieren, und die eigene Widerstandskraft zu erhöhen.

Die Teilnehmenden reflektieren ihre individuellen Stärken, entwickeln neue Perspektiven und lernen konkrete Methoden kennen, um Motivation, Wohlbefinden und Zufriedenheit nachhaltig zu fördern.

Durch praktische Übungen, Reflexion und Austausch entsteht ein persönlicher Werkzeugkoffer für mehr Energie, Gelassenheit und Wirksamkeit.

INHALT DER FORTBILDUNG

- Positive Psychologie
- PERMA-Modell als Basis für Wohlbefinden
- Flourishing: Faktoren für berufliches Aufblühen
- Charakterstärken erkennen & nutzen
- Ressourcenarbeit: Kraftquellen aktivieren
- Selbstwirksamkeit & positives Selbstmanagement
- Positive Emotionen als Motor für Kreativität & Gesundheit
- Lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Innere Stärke & Stressbewältigung
- Achtsamkeit & Selbstfürsorge
- Positive Kommunikation & wertschätzender Austausch
- Feedback konstruktiv geben & annehmen
- Sinn & persönliche Werte entdecken
- Positive Gewohnheiten & Rituale für den Alltag

FORTBILDUNGSLEITUNG & DOZENT

Lisa Schachinger MSc

- Dipl. psychosoziale Beraterin
- Dipl. systemischer Coach
- Dipl. Mindset-Coach
- Diplomierte Gesundheits- & Krankenpflegerin
- Palliativ Care
- Mittleres und basales Pflegemanagement
- MSc in Health Care Management

KURSUMFANG & KURSZEITEN

1 Module 2 Tage, insgesamt 16 EH

(Fr 13- 21 Uhr, Sa 9-17 Uhr)

FÖRDERUNGEN



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).



ANMELDESCHLUSS, TEILNEHMERZAHL & VORAUSSETZUNGEN

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor Kursbeginn.
mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

ABSCHLUSS

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

AUSBILDUNGSORT

DIE Werkstatt am Hof
Forsterstraße 2, 4541 Adlwang