



BILDUNGS- ANGEBOT

Positive Psychologie

Persönliche Ressourcen und Potenziale

Online-Seminar

16. April 2024, 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Sich verwirklichen und Leistung bringen, Zufriedenheit und Erfolg haben – das schließt sich doch alles aus? Im Gegenteil! Die positive Psychologie zeigt, wie sich Menschen permanent gut entwickeln und so Zufriedenheit, Glück und Erfolg unter einen Hut bringen – wissenschaftlich bewiesen.

Positive Psychologie konzentriert sich darauf, wie Menschen sich positiv entwickeln, aufblühen und damit zufriedener werden. Es geht hier darum, realistischen Optimismus zu stärken, Aufgaben mit Zufriedenheit anzupacken und Möglichkeiten sowie Chancen im Leben zu ergreifen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Realistischen Optimismus entwickeln
- Ressourcen und Stärken entwickeln
- Einfache Übungen für Selbst- und Fremddcoaching
- PERMA-Schema in der Anwendung
- Mit den eigenen Werten in Arbeit und Freizeit Erfolg haben

Ziel des Seminars ist das Kennenlernen der Konzepte der positiven Psychologie sowie eine erste Anwendbarkeit in Übungen zu erfahren.

Das Seminar ist praktisch ausgerichtet, alles wird angewendet und geübt. Die Übungen funktionieren sowohl im Selbst- als auch im Fremddcoaching.

Meldeschluss: 10. April 2024

Zielgruppe: Mitarbeitende im Hochschulsport und Studierende

Zeit: 16. April 2024
Start: 09:00 Uhr
Ende: 13:00 Uhr

Kosten: € 65,-

Referent: Mathias Hamann (Geschäftsführer & Trainer, Institut für Kommunikation und Gesellschaft)

Leistungen: Seminarunterlagen

Anmeldung: Online unter www.adh.de
Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Kommt die Veranstaltung nicht zustande, werden keine Kosten erstattet, die über die Teilnahmegebühr hinaus entstanden sind.

Unterlagen: Werden ca. 3 Tage vor der Veranstaltung verschickt.

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
Katharina Neumann

Jugend- und Bildungsreferentin
Telefon 06071 / 20 86 14
Mail neumann@adh.de
Web www.adh.de