

# Ausbildung: Happiness Trainer\*in

## Bildungsurlaub

Die Ausbildung zum/zur Happiness Trainer\*in basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der positiven Psychologie und der Resilienz. Als weiteres Konzept wird die Salutogenese dazu gezogen. Hier wird, zum Gegensatz zu der gängigen (medizinische) Sichtweise, die Sicht auf die Dinge gelenkt, die uns gesund machen, stärken und somit unsere Ressourcen stärken.

Seit je her streben die Menschheit nach dem Glück, wollen glücklichen Situationen festhalten und merken dabei, wie vergänglich Glück ist. Der Volksmund gibt uns bei der Suche nach dem Glück Hinweise, denen auch die Glücksforschung nachgegangen ist. Und allen bekannt ist wohl: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“

Doch können wir glücklich sein, wenn sich das Leben in eine Achterbahn entwickelt? Dass das Leben sich gefühlt immer schneller bewegt und die beruflichen und privaten Anforderungen täglich schwerer wiegen?



Als Happiness Trainer\*in begleiten Sie Menschen auf dem ganz persönlichen Weg nach dem eigenen Glück. Sie erinnern und verbinden Ihre Teilnehmer\*innen mit den eigenen Stärken. Sie entschleunigen die Sichtweise und lenken die Aufmerksamkeit auf die achtsamen und wertvollen Momente des Lebens. Happiness Trainer\*innen zeigen auf, dass Positive Psychologie nichts mit der „rosaroten Brille“ zu tun hat und wie es zu schaffen ist, täglich glücklich durch den Alltag zu gehen, auch wenn dieser in Wanne-Eickel stattfindet.

Unsere Happiness Trainer\*innen bekommen eine Vielzahl von Methoden und Instrumenten an die Hand, um im Rahmen von Selbsterfahrungsübungen diese wundervollen Erkenntnisse an ihre Teilnehmer\*innen weiterzugeben. Das Wissen wird über Studienbriefe und Webinare anschaulich vermittelt, in Praxisworkshops wenden Sie die Methoden des Happiness Trainings dann praktisch an. Den Abschluss bildet ein eigenes Projekt als Happiness Trainer.

Unsere Happiness-Trainer\*innen erhalten nach der Ausbildung ein komplettes Seminarekonzept, mit dem die Absolventen sofort eigene Tages- und Wochenseminare durchführen können.

### Unterrichtsmethoden:

- Vorträge
- Selbstanalyse mittels Reflexion und Tests
- Übungen in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion im Plenum
- Lehrprobe



## Lerninhalte der Ausbildung:

- Glücksforschung
- Aspekte der Achtsamkeit
- Selbstwert und Glück
- Ausgewählte Konzepte der positiven Psychologie
- Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit
- Salutogenese – wie Gesundheit entsteht
- Das subjektive Glücksempfinden
- Die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werten für das Glück
- Partnerschaft & Glücksempfinden
- Sex und körperliche Nähe als Glücksfaktoren
- Der glücksfördernde Umgang mit Stress u.v.m.

## Beschreibung und Dauer der Ausbildung:

Die Intensivausbildung zum/zur Happiness Trainer\*in besteht aus insgesamt 70 Std.

### Ausbildungskosten:

998,- Euro (enthält keine Übernachtungs- und Verpflegungskosten)

## Ihre Dozenten in der Ausbildung

Dipl. Soz. Arb. Silvia Duske (Ausbildungsleitung)  
und Assistenten