

Interventionsmöglichkeiten für Arbeitnehmer und Unternehmen die sich aus den Konzepten der Salutogenese und positiven Psychologie für einen gesunden und erfolgreichen Arbeitsalltag ergeben
(Basismodul Ausbildung Glückstrainer*in)

1. Tag (Anreise)	
2. Tag (Beginn Bildungsurlaub)	
09.00 - 10.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung, inhaltliche Orientierung,
10.45 - 12.00 Uhr	Vorstellung und persönliche Zielsetzung, erste theoretische Einführung ins Thema
14.30 – 17.00 Uhr	Die Psychologie des Glückes I – Salutogenese – wie Gesundheit entsteht. 1 h pol. Bildung
17.00 – 18.00 Uhr	Vortrag: Stressentstehung durch Wertung; Fokus – Bedeutung – Reaktion – Umdeutung (mit Übungen aus der positiven Psychologie) 1,25 h pol. Bildung
19.30 - 20.30 Uhr	Glückstagebuch führen
3. Tag	
09.00 - 10.30 Uhr	Innere Ruhe und Zufriedenheit durch lösungsorientiertes Denken und Handeln – Was hilft uns und was hindert uns?
10.45 - 12.00 Uhr	Konzept der erlernten Hilflosigkeit (Seligmann und Mayer) und die Auswirkung auf die eigene Gesundheit 1,25 h pol. Bildung
14.30 – 17.00 Uhr	Übungen zu den Individuelle Rahmenbedingen Glücks I:
	<ul style="list-style-type: none"> • Das subjektive Glücksempfinden stärken • Die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werte für das Glück
17.00 – 18.00 Uhr	Wer glücklich ist kann besser im Beruf und Alltag Probleme lösen 1 h pol. Bildung
	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Studie von Alice Isen untersucht, welchen Einfluss eine positive Stimmung auf unser Problemlöseverhalten hat (Vortrag und Diskussion)
19.30 - 20.30 Uhr	Glückstagebuch führen
4. Tag	
09.00 – 10.30 Uhr	Stress vs. Beruhigung: Der Einfluss der positiven Kommunikation auf die Psyche. Betrachtung einer Studie (Vortrag und Diskussion) 1,5 h pol. Bildung
10.45 – 12.00 Uhr	Emphatische, selbstsichere und respektvolle Kommunikation im Beruf und Alltagführen
14.30 – 18.00 Uhr	Übungen zu den Individuelle Rahmenbedingen Glücks II:
	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Kommunikation • Dankbarkeit
19.30 - 20.30 Uhr	Glückstagebuch führen
5. Tag	
09.00 – 10.30 Uhr	Rezept für Glück in wichtigen Beziehungen: Familie – Partnerschaft – Beruf
10.45 – 12.00 Uhr	Sei des Glückes eigener Schmied I: Regisseur des eigene Glücksdrehbuchs, Interventionen aus der positiven Psychologie
14.30 – 17.00 Uhr	Sei des Glückes eigener Schmied II: Regisseur des eigene Glücksdrehbuchs, Interventionen aus der positiven Psychologie
17.00 – 18.00 Uhr	Feelgood Management: Wie Unternehmen ein gutes Gefühl bei ihren Mitarbeiter/innen entwickeln können (Vortrag und Diskussion) 1 h pol. Bildung
19.30 - 20.30 Uhr	Glückstagebuch führen
6. Tag	
09.00 – 11.00 Uhr	Gestärkt in herausfordernde Situationen durch Bewältigung negativer Emotionen und Abbau von Anspannung
11.00 – 12.00 Uhr	Der Glückskreis: Gelassenheit und innere Ruhe in herausfordernden Situationen
13.00 – 14.00 Uhr	Zusammenfassen der Seminarinhalte, Erstellung eines eigenen Glücksfahrplan für den beruflichen und privaten Bereich, Verwendung des „Glückspakets“
14.00 – 15.00 Uhr	Abschluss des Seminars, Feedback und Verabschiedung
7. Tag (Abreise)	

Interventionsmöglichkeiten für Arbeitnehmer und Unternehmen die sich aus den Konzepten der Salutogenese und positiven Psychologie für einen gesunden und erfolgreichen Arbeitsalltag ergeben
(Basismodul Ausbildung Glückstrainer*in)

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis
das Seminar **“Glücklichsein ist lernbar – im Beruf und Alltag“** in der
Akademie am Meer, List (Sylt)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Saarland (gemäß §6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Thüringen (gemäß ThürBfG unbefristet)
- Berlin (gemäß §11 BiUrlG, GZ: II A 72 – 115366 bis 07.11.2023)
- Niedersachsen (gemäß §10 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Brandenburg (gemäß BbgWBG, GZ: 46.16-53395 bis 22.12.2023)
- Hessen (gemäß §11 Abs. 1 und 3 i.V.m. §12 HBUG, AZ: III1A-55n-4145-1026-21-0776 bis 23.08.2023)
- RLP (gemäß §7 des rheinland-pfälzischen Bildungsfreistellungsgesetzes, AZ: 713-0083 bis 07.11.2023)
- Sachsen-Anhalt (gemäß §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2022-895 bis 30.10.2024)
- Schleswig-Holstein (gemäß §17 WBG i. V. m. BilFVO, GZ: WBG/B/28443 bis 31.12.2023)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

In Hamburg gilt eine Veranstaltung als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95


Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in