Ablaufplan Glücklichsein ist lernbar - im Beruf und Alltag

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)

Seminar von …… bis …… Veranstaltungsort: ○ Akademie am Meer (Sylt)	Seminartitel: Glücklichsein ist lernbar – im Beruf und Alltag
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zum lösungsorientierten Denken und Handeln in Beruf und Alltag	
Inhaltliche Schwerpunkte: - Salutogenese - die Psychologie des Glücks - Konstruktive Problemlösung in Beruf und Alltag durch positive Psychologie	

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Sonntag	- Anreise	
Montag	- Salutogenese - Stressentstehung durch Wertung	Die Teilnehmenden haben durch das Wissen der Salutogenese eine neue Sichtweise auf deren Gesundheit bekommen. Die Teilnehmenden erlernen, wie Stress im Alltag entsteht und wie wir durch Veränderung der Sichtweise Bewertungen umdeuten können. Die Teilenehmenden können erklären, was Stress ist und wie Stress entsteht, indem sie die gelernten Definitionen abrufen und wiedergeben können.
Dienstag	- Lösungsorientiertes Denken und Handeln - Konzept der erlernten Hilflosigkeit - im Beruf und Alltag Probleme lösen	Die Teilnehmenden können durch das Konzept der erlernten Hilflosigkeit die Auswirkung des Denkens und des Handelns auf die eigene Gesundheit erkennen. Des Weiteren können sie durch Veränderung ihrer Stimmung auch ihr Problemlösungsverhalten ändern.
Mittwoch	- Einfluss der positiven Kommunikation - Individuelle Rahmenbedingungen des Glücks	Die Teilnehmenden können die positive Wirkung auf die eigene Psyche durch eine positive Kommunikation in Beruf und Alltag erleben. Die Teilnehmenden können durch ausgewählte Übungen erfahren, dass Dankbarkeit ein maßgebender Aspekt eines glücklichen und zufriedenen Lebens ist.
Donnerstag	- Glück in Beziehungen - Interventionen aus der positiven Psychologie	Die Teilnehmenden können sich wieder selbstwirksam erfahren und werden aufgefordert ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen.
Freitag	- Bewältigung negativer Emotionen - Glückskreis	Die Teilnehmenden können durch Bewältigung negativer Emotionen und Abbau von Anspannung zukünftig gestärkt herausfordernde Situationen meistern. Zudem bleiben sie in diesen Situationen gelassen und behalten ihre innere Ruhe.
Samstag	- Abreise	

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Ablaufplan Glücklichsein ist lernbar - im Beruf und Alltag

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)

Zeitplan:

Montag - Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 20.30 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Ablaufplan Glücklichsein ist lernbar - im Beruf und Alltag

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“**

in der Akademie am Meer auf Sylt

Ich

……

wohnhaft in

……

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2023/109NO bis 13.12.2024).

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