Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

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)

1.Tag	
14.00 - 15.30 Uhr	**Eröffnung und Begrüßung** der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung, inhaltliche Orientierung, Vorstellung und persönliche Zielsetzung, erste theoretische Einführung ins Thema
15.30 – 16.30 Uhr	**Die Psychologie des Glückes I** – Salutogenese – wie Gesundheit entsteht. *1 h pol. Bildung*
16.45 – 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**
2.Tag	
09.00 - 10.30Uhr	**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:** • 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* • 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**
3.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:** • Positive Kommunikation • Dankbarkeit
19.30 -20.30 Uhr	**Glückstagebuch führen**
4.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 (Vortag und Diskussion) *1 h pol. Bildung*
19.30 - 20.30 Uhr	**Glückstagebuch führen**
5.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

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 Fax: 06251/5860595
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

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 – im Beruf und Alltag"** im

- Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)

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 74 – 123139 bis 25.09.2025)
- Niedersachsen (gemäß §10 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- Brandenburg (gemäß BbgWBG, GZ: 46.14-56761 bis 18.10.2024)
- Hessen (gemäß §11 Abs. 1 und 3 i.V.m. §12 HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-23-0687 bis 24.09.2025)
- RLP (gemäß §7 des rheinland-pfälzischen Bildungsfreistellungsgesetzes, AZ: 6692/0192/24 bis 17.12.2026)
- 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/30712 bis 31.12.2024)

Das Seminar ist auch anerkannt:

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).

S. Duske

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