Ihr Spezialist für Ausbildungen und Lebensbalance

Ablaufplan: Ausbildung Happiness-Trainer*in

Positive Psychologie als Wirkfaktor zur Erweiterung der gesellschaftspolitischen Handlungskompetenz in Beruf und Alltag

Seminar von ……. bis …… Veranstaltungsort: Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)	Seminartitel: **Ausbildung Happiness-Trainer*in:** Positive Psychologie als Wirkfaktor zur Erweiterung der gesellschaftspolitischen Handlungskompetenz in Beruf und Alltag

Bildungsziel:
Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Salutogenese: die Psychologie des Glücks
- Konzept „Glück ist lernbar“
- Gruppen anleiten

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	Einführung Psychologie des Glücks Übungen	Die Teilnehmenden können ihr Mitarbeiterengagement steigern, in dem sie erfahren, wie Glück des einzelnen Mitarbeiters dazu beitragen kann, mehr Engagement, Kreativität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz einzubringen.
. Dienstag	Glücksgruppen Salutogenese Triadenarbeit	Die Teilnehmenden können nach dieser Einheit, besser innerhalb Gruppen arbeiten, die Zusammenarbeit mit Kollegen und Geschäftspartnern verbessern. In dem sie Interventionsmöglichkeiten trainieren, können sie dadurch mit Konflikten am Arbeitsplatz besser umgehen und somit zu einem positiven und unterstützendem Arbeitsklima beitragen. Glück als Baustein in einer Partnerschaft und Beziehung hat auch einen erheblichen Einfluss auf die Zufriedenheit und das Klima am Arbeitsplatz.
Mittwoch	Psychische Gesundheit Anleiten von Übungen Neurologische Faktoren Triadenarbeit	Die Teilnehmenden können durch angeleitete Achtsamkeitsübungen die neurologischen Faktoren des Glücks erfahren und somit zu einer besseren psychischen Gesundheit beitragen. Die Teilnehmenden können somit Ihr Wohlbefinden, Ihre Kreativität und Innovationskraft steigern und am Arbeitsplatz einbringen.
Donnerstag	Kursplanung Resilienz Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems Triadenarbeit	Die Teilnehmenden verbessern ihre Gesundheit auf psychischer und physischer Ebene. Sie können mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, mit Ängsten und Widerständen besser umgehen, sich selbst besser managen und resilienter werden. Und die Teilnehmenden können auch die Zusammenarbeit im Team durch die positiven Auswirkungen von Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit stärken.
Freitag	Weg zum Glück Marketingbasics Prüfungsvorbereitung	Die Teilnehmenden können Ihre Fähigkeiten zum Umgang mit Stress erweitern, durch verschiedene Methoden und Instrumente, die zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz führen (z.B. Genusstraining, Meditation, Natur als Glücksbringer). Sie können eine Existenzgründung mit Hilfe von Marketing Basics und Marketing Toll Boxes in die Wege leiten.

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: Ausbildung Happiness-Trainer*in

Positive Psychologie als Wirkfaktor zur Erweiterung der gesellschaftspolitischen Handlungskompetenz in Beruf und Alltag

Samstag	Schriftliche Prüfung Praktische Prüfungen	Die Teilnehmer nehmen an der schriftlichen Prüfung teil und beginnen mit dem ersten Teil der praktischen Prüfungen.
Sonntag	Praktische Prüfungen Zertifikatsübergabe und Abschluss	Die Teilnehmer beenden die praktischen Prüfungen und bekommen bei erfolgreicher Teilnahme im Anschluss ihr Zertifikat übergeben.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.30 Uhr	Seminar

Dienstag - Freitag	
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 – 21.00 Uhr	Seminar

Samstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Sonntag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 14.00 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: Ausbildung Happiness-Trainer*in

Positive Psychologie als Wirkfaktor zur Erweiterung der gesellschaftspolitischen Handlungskompetenz in Beruf und Alltag

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

die Ausbildung **„Happinesstrainer/in“**

Ich

……

wohnhaft in

……

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2024/195 bis 21.02.2026).

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