Ihr Spezialist für
Ausbildungen und
Lebensbalance

Ablaufplan: Ausbildung Happiness-Trainer*in

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

1. Tag	
14.00 - 18.00	Einführung in die Ausbildung **Vortrag:** Glück in Gesellschaft und Politik: Wie kann so etwas funktionieren? **(4 St. p. B.)** Die Psychologie des Glücks - Was ist Glück? - Lässt sich Glück im betrieblichen Kontext messen? - Konzept der positiven Psychologie und Auswirkungen auf Berufs- und Sozialleben- Glück ist nichts, was irgendwo zu finden wäre. Man muss es aufbauen und einüben Diskussion: These „Glücklichsein verhilft zu wirtschaftlichem Wachstum“ – Studien besagen, dass glückliche Menschen eher bereit sind, in die Wirtschaft zu investieren und soziale Verantwortung zu übernehmen
19.30 - 21.30	Übungen aus dem Glückstraining
2. Tag	
09.00 - 12.00	Wie arbeite ich mit (Glücks)Gruppen Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten Glückliche Menschen und ihr Einfluss auf funktionierende Teams Individuelle Rahmenbedingungen von Glück
13.00 - 18.00	Referat: Salutogenese als Gesundheitskonzept der Zukunft Auswirkungen von Glück auf Gesundheit und Wohlbefinden **(1,0 h p. B.)** Einführung in das Konzept: Glück ist lernbar (Im Beruf und privat) Partnerschaft und Beziehungen als Glücksbaustein mit Auswirkungen auf berufl. Stabilität
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Übungen aus dem Glückstraining
3. Tag	
09.00 - 12.00	Besprechung der Triaden Arbeit Gesellschaftliche Vorstellungen des Begriffes: psychische Gesundheit und die Bedeuting im beruflichen und sozialen Kontext **(1,0h p. B.)** Einführung in das Konzept: Glück ist lernbar II Übungen aus dem Glückstraining: Achtsamkeit und Glücksempfinden
13.00 - 18.00	Einführung in das Konzept: Glück ist lernbar III Anleiten von Übungen aus dem Glückstraining (Großgruppe) Neurologische Faktoren des Glücks
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Übungen aus dem Glückstraining
4. Tag	
09.00 - 12.00	Kursplanung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen Einführung in das Konzept: Glück ist lernbar IIII Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen seitens der Teilnehmer*innen
13.00 - 18.00	Feel good - Selbstmanagement, Resilienz als weiterer Glücksfaktor Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems **(2,0h p. B.)**
19.30 - 21.00	Triadenarbeit: Übungen aus dem Glückstraining

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation, Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de
06251/780686, Fax 06251/581430

Ablaufplan: Ausbildung Happiness-Trainer*in

Positive Psychologie als Wirkfaktor zur Erweiterung der gesellschaftspolitischen

5. Tag	
09.00 - 12.00	Methoden und Instrumente auf dem Weg zum Glück: Genusstraining, Meditation und Natur als Glücksbringer
13.00 - 16.00	Meditation und Natur als Glücksbringer
ab 16.00	Prüfungsvorbereitung
6. Tag	
09.00 - 10.30	Putz- und Flickstunde (Was wollte ich noch Fragen, was ist noch wichtig für mich?)
10.30 - 12.00	Schriftliche Prüfung
13.00 - 18.00	Praktische Prüfungen
7. Tag	
09.00 - 12.00	Praktische Prüfungen
13.00 - 14.00	Zertifikatsübergabe und Abschluss
14.00	Ende des Seminars

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation, Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de
06251/780686, Fax 06251/581430

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“** im

Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- ☐ Saarland (gemäß §6 Abs. 2 Nr. 8 SBFG unbefristet)
- ☐ Niedersachsen (gemäß §10 Abs. 1 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- ☐ Sachsen-Anhalt (gemäß §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2022-898 bis 21.11.2024)
- ☐ Rheinland-Pfalz (gemäß §7 BFG, AZ: 6692/1263/24 bis 07.04.2026 für Beschäftigte in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Bereichen)
- ☐ Hessen (gemäß § 12 HBUG AZ: III7-55n-4145-1026-23-0690 bis 03.12.25)
- ☐ Berlin (gemäß §10 BiZeitG, AZ: II A 74- 123905 bis 08.04.2026)
- ☐ Thüringen (gemäß §§8, 9 und 10 ThürBfG unbefristet)
- ☐ Hamburg (gemäß §15 BiUrlG HA, AZ: HI 43-2/406-07.5, 58604 bis 30.09.2024)
- ☐ Schleswig-Holstein (gemäß §17 WBG i. V. BilFVO, GZ: WBG/30720 bis 31.12.2024)
- ☐ Brandenburg (gemäß BbgWBG, GZ: 46.14-56762 bis 15.12.2024)

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

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

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