

Glücklich sein 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 Happinesstrainer*in)

1.Tag	
14:00 - 15:30	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung, inhaltliche Orientierung, Vorstellung und persönliche Zielsetzung, erste theoretische Einführung ins Thema
15:30 - 16:30	Die Psychologie des Glückes I – Salutogenese – wie Gesundheit entsteht. (1h pol. Bild.)
16:45 - 18:00	Vortrag: Stressentstehung durch Wertung ; Fokus – Bedeutung – Reaktion – Umdeutung (mit Übungen aus der positiven Psychologie) (1,25h pol. Bild.)
19:30 - 20:30	Glückstagebuch führen
2.Tag	
09:00 - 10:30	Innere Ruhe und Zufriedenheit durch lösungsorientiertes Denken und Handeln – Was hilft uns und was hindert uns?
10:45 - 12:00	Konzept der erlernten Hilflosigkeit (Seligmann und Mayer) und die Auswirkung auf die eigene Gesundheit (1,25h pol. Bild.)
14:30 - 17:00	Übungen zu den Individuelle Rahmenbedingungen 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	Wer glücklich ist kann besser im Beruf und Alltag Probleme lösen (1h pol. Bild.) <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	Glückstagebuch führen
3.Tag	
09:00 - 10:30	Stress vs. Beruhigung: Der Einfluss der positiven Kommunikation auf die Psyche. Betrachtung einer Studie (Vortrag und Diskussion) (1,5h pol. Bild.)
10:45 - 12:00	Emphatische, selbstsichere und respektvolle Kommunikation im Beruf und Alltagführen
14:30 - 18:00	Übungen zu den Individuelle Rahmenbedingen Glücks II: <ul style="list-style-type: none"> • Positive Kommunikation • Dankbarkeit
19:30 - 20:30	Glückstagebuch führen
4.Tag	
09:00 - 10:30	Rezept für Glück in wichtigen Beziehungen: Familie – Partnerschaft – Beruf
10:45 - 12:00	Sei des Glückes eigener Schmied I: Regisseur des eigene Glücksdrehbuchs, Interventionen aus der positiven Psychologie
14:30 - 17:00	Sei des Glückes eigener Schmied II: Regisseur des eigene Glücksdrehbuchs, Interventionen aus der positiven Psychologie
17:00 - 18:00	Feelgood Management: Wie Unternehmen ein gutes Gefühl bei ihren Mitarbeiter/innen entwickeln können (Vortrag und Diskussion) (1h pol. Bild.)
19:30 - 20:30	Glückstagebuch führen
5.Tag	
09:00 - 11:00	Gestärkt in herausfordernde Situationen durch Bewältigung negativer Emotionen und Abbau von Anspannung
11:00 - 12:00	Der Glückskreis: Gelassenheit und innere Ruhe in herausfordernden Situationen
13:00 - 14:00	Zusammenfassen der Seminarinhalte, Erstellung eines eigenen Glücksfahrplan für den beruflichen und privaten Bereich, Verwendung des „Glückspakets“
14:00 - 15:00	Abschluss des Seminars, Feedback und Verabschiedung

Glücklich sein 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 Happinesstrainer*in)

Vorteile für den Arbeitgeber:

Montag	<p>Teilnehmende entwickeln eine erste theoretische Grundlage zu Glück & Salutogenese und reflektieren persönliche Ziele.</p> <p>Nutzen für Arbeitgeber: Mitarbeitende lernen, Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden zu aktivieren. Dies stärkt die mentale Belastbarkeit und fördert Motivation im Arbeitsalltag.</p>
Dienstag	<p>Gesundheitsförderung & Stressprävention: Mitarbeitende erhalten praktische Strategien gegen Überlastung.</p> <p>Beschäftigung mit lösungsorientiertem Denken und dem Konzept der erlernten Hilflosigkeit. Übungen zur Stärkung des subjektiven Glücksempfindens.</p> <p>Nutzen für Arbeitgeber: Mitarbeitende entwickeln mehr Eigenverantwortung, erhöhen Problemlösekompetenzen und verringern Stressbelastung.</p>
Mittwoch	<p>Stärkung von Teamfähigkeit & Kommunikation: Positive Kommunikation und Dankbarkeit wirken sich direkt auf die Zusammenarbeit aus.</p> <p>Fokus auf positive Kommunikation und deren Wirkung auf Stressabbau und seelisches Gleichgewicht. Dankbarkeitsübungen stärken soziale Bindungen.</p> <p>Nutzen für Arbeitgeber: Verbesserung der Kommunikationskultur im Unternehmen, Förderung von Teamgeist und konstruktiver Zusammenarbeit.</p>
Donnerstag	<p>Anwendung von Methoden der positiven Psychologie zur Stärkung von Beziehungen im Beruf und Privatleben. Einführung in Feelgood Management.</p> <p>Motivation & Produktivität: Glücklichere Mitarbeitende sind kreativer, belastbarer und leistungsfähiger.</p> <p>Nutzen für Arbeitgeber: Mitarbeitende werden resilienter in Konflikt- und Veränderungssituationen. Unternehmen profitieren von einer positiven Unternehmenskultur und erhöhter Mitarbeiterbindung.</p>
Freitag	<p>Umgang mit negativen Emotionen, Entwicklung eines persönlichen Glücksfahrplans und Erstellung eines „Glückspakets“.</p> <p>Langfristiger Multiplikator-Effekt: Teilnehmende setzen ihr Wissen auch im beruflichen Alltag um und tragen zu einer positiven Unternehmenskultur bei.</p> <p>Nutzen für Arbeitgeber: Mitarbeitende erlernen Strategien für Gelassenheit in herausfordernden Situationen. Dies steigert langfristig Arbeitszufriedenheit, reduziert Ausfallzeiten und erhöht die Leistungsfähigkeit.</p>

Glücklich sein 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 Happinesstrainer*in)

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar **“Glücklich sein ist lernbar – im Beruf und Alltag“** im:

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in:

- Berlin (gemäß §11 BiUrlG, AZ: II A 74 – 131441 bis 17.11.2028)
- Brandenburg (gemäß BbgWBG, GZ: 45.16-64421 bis 04.12.2026)
- Hessen (gemäß §11 Abs. 1 und 3 i.V.m. §12 HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-25-0500 bis 16.11.2027)
- Niedersachsen (gemäß §10 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2026)
- RLP (gemäß §7 des rheinland-pfälzischen Bildungsfreistellungsgesetzes, AZ: 6692/0192/24 bis 17.12.2026)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 BfG, AZ: 207-53502-2026-797 bis 17.08.2028)
- Schleswig-Holstein (gemäß §17 WBG i. V. m. BilFVO, GZ: WBG/B/33805 bis 28.02.2027)
- Thüringen (gemäß §§ 8, 9, 10 ThürBfG; AZ: 23-0342-3431 unbefristet)
- Für **HH** gilt: Nach dem BiUrlG gilt eine Veranstaltung **in Hamburg 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
 - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.



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