



POSITIVE PSYCHOLOGIE

POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR WEN?



Sie trainieren, beraten oder führen?

Sie wissen, dass Sie Ihre berufliche Rolle dann am besten ausfüllen, wenn Sie sich in Ihrer Kraft befinden und Ihre Stärken einsetzen? Sie haben vielleicht auch die Erfahrung gemacht, dass Sie genau dann Sinn in Ihrem Leben erleben?

Und Sie wollen andere Menschen darin unterstützen?

Die Ausbildung zum Anwender Positive Psychologie gibt Ihnen einen Überblick über den aktuellen Forschungs- und Entwicklungsstand der Positiven Psychologie. Sie lernen die Modelle und Konzepte der Positiven Psychologie kennen, Ihr Verständnis rund um Wohlbefinden und Aufblühen vertieft sich wesentlich. Sie erleben eine Vielzahl von Übungen und Interventionen, die Sie in Ihrem eigenen Arbeitsgebiet einsetzen können.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über unser Ausbildungsangebot rund um die Positive Psychologie.

Gerne stehe ich Ihnen für Ihre Fragen zur Ausbildung zur Verfügung.

INHALT

Ausbildung Positive Psychologie

Überblick	3
Termine & Kosten	4
Einführungsseminar	5
Ausbildung Woche 1	6
Ausbildung Woche 2	7
Ausbildung Woche 3	8
Zertifizierung Level 1	9
Ausbildungstrainer	10
Aufbaumodule Level 2	11
Die Seminarvilla	14

KONTAKT

Tel.: +49 3647 423510

E-Mail: info@abb-seminare.de

AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE IM ÜBERBLICK

EINFÜHRUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE

Das Einführungsseminar vermittelt Ihnen einen Überblick über Inhalte und Anwendungsfelder der Positiven Psychologie. Das Einführungsseminar ist Voraussetzung für die Fortführung der Ausbildung. 2 Tage

LEVEL 1

ANWENDER POSITIVE PSYCHOLOGIE (DACH-PP)

Die Ausbildung vermittelt Ihnen einen aktuellen Überblick über Themen und Forschungsstand der Positiven Psychologie. Sie lernen vielfältige Interventionen und Übungen kennen und sind in der Lage, diese in Ihrem eigenen Arbeitsfeld anzuwenden. 3 x 5 Tage



LEVEL 2

BERATER DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE (DACH-PP)

Aufbauend auf Level 1 werden in Level 2 ausgewählte Anwendungsfelder der Positiven Psychologie vertieft. Level 2 umfasst mindestens zwei jeweils 4-tägige Module. Jedes Modul wird für ein spezifisches Anwendungsfeld angeboten. In Level 2 können Sie auch Module verschiedener Anbieter miteinander kombinieren. 2 x 4 Tage



MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD TRAINING

Dieses Aufbau-Modul richtet sich an Trainer*innen, die Ansätze der Positiven Psychologie stärker in ihre Seminararbeit integrieren wollen.

4 Tage

MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD FÜHRUNG

Dieses Aufbau-Modul „Positive Leadership“ vermittelt zentrale Ansätze der Anwendung im Bereich Führung und Management.

4 Tage

MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD COACHING

Im Mittelpunkt dieses Aufbau-moduls steht die Anwendung der Positiven Psychologie im Coaching.

4 Tage

MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD BEZIEHUNG

Dieses Aufbau-Modul vermittelt, was zu gelingenden persönlichen sowie beruflichen Beziehungen beiträgt.

4 Tage

TERMINE

EINFÜHRUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE

Termine: (2 Tage)

24.04. – 25.04.2023 (Online)

26.06. – 27.06.2023 (abb-Seminarvilla in Pößneck)

13.10. – 14.10.2023 (Online)

17.11. – 18.11.2023 (freiraum – Zentrum für Seminare in München)

Seminarzeiten: 09.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 240,- €

AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE LEVEL 1

Anwender*in der Positiven Psychologie (DACH-PP, Level 1)

Ausbildung Online 2023/2024 (3 mal 5 Tage)

30.10. – 03.11.2023 / 22.01. – 26.01.2024 / 18.03. – 22.03.2024

Ausbildung Pößneck 2024 (3 mal 5 Tage)

19.02. – 23.02.2024 / 15.04. – 19.04.2024 / 17.06. – 21.06.2024

Seminarzeiten: Mo 10.00 – 17.00 Uhr, Di – Do 09.00 – 17.30 Uhr, Fr 09.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 2.700,- €

AUFBAUMODULE LEVEL 2

Berater*in der Positiven Psychologie (DACH-PP, Level 2), 2 x 4 Tage

Die Module des Level 2 sind einzeln buchbar und auch mit Modulen anderer Anbieter kombinierbar:

MODUL TRAINING	MODUL FÜHRUNG	MODUL COACHING	MODUL BEZIEHUNG
Flourishing für Trainer	Positive Leadership	Positive Beratung	Positive Beziehungen
Termin: (4 Tage) 18.10. – 21.02.2023	Termin: (4 Tage) 06.11. – 09.11.2024	Termin: (4 Tage) 14.02.2024 - 17.02.2024	Termin: (4 Tage) 17.05.2023 - 20.05.2023
Kosten: 800,- €	Kosten: 800,- €	Kosten: 800,- €	Kosten: 800,- €

Seminarzeiten Aufbaumodule jeweils

Tag 1: 10.00 – 17.00 Uhr, Tag 2–3: 09.00 – 17.30 Uhr, Tag 4: 09.00 – 16.00 Uhr

Frühbucherrabatt für alle Termine:

10 % Frühbucherrabatt auf den Seminarpreis bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn.

Kosten:

Alle Kosten sind Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UstG.

POSITIVE PSYCHOLOGIE EINFÜHRUNG (2 TAGE)



INHALTE

Was ist Positive Psychologie?

Entstehung, wissenschaftlicher Ansatz, Anwendungsfelder, Entwicklungsrichtungen

Gelingendes Leben, Flourishing und Glück

Was bedeutet gelingendes Leben? Wohlfühl- und Werteglück, was trägt zum Aufblühen bei?

Überblick über Interventionen der PP

Anwendungsfelder der Positiven Psychologie

Positive Emotionen

Die Bedeutung positiver Emotionen, Broaden and Build-Theorie, Positives steigern

Achtsamkeit

Was genau bedeutet Achtsamkeit?
Achtsamkeitstraining, Body-Scan

Dankbarkeit

Forschung zur Dankbarkeit; Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?

ZIELE

Das Einführungsseminar vermittelt Ihnen einen Überblick über Hintergrund, Thema und Anwendungsfelder der Positiven Psychologie.

Sie setzen sich damit auseinander, was „Glück“ und „gelingendes Leben“ für Sie persönlich bedeutet. Sie lernen aktuelle Studien dazu kennen und mit dem „PERMA-Modell“ eines der verbreitetsten Modelle der Positiven Psychologie. Sie erleben ausgewählte Übungen zu den Themenfeldern „Positive Emotionen“, „Achtsamkeit“ und „Dankbarkeit“. Sie lernen aktuelle Theorien dazu kennen und erhalten einen Einblick in die Forschungslage zu diesen Themen.

So erleben Sie, wie persönliche Reflexion und Selbsterfahrung, theoretisches Wissen und Kenntnis über aktuelle Forschung sich gegenseitig befruchten und Sie sowohl persönlich als auch inhaltlich davon profitieren. Sie können nach der Teilnahme einschätzen, welchen beruflichen und welchen persönlichen Nutzen Ihnen die Teilnahme an der Ausbildung Positive Psychologie bietet.

AUSBILDUNG WOCHE 1

EINSTELLUNG UND CHARAKTERSTÄRKEN



INHALTE

Selbstbestimmungstheorie und Motivation (Deci & Ryan)

Eine neue Sicht auf Motivation und Bedürfnisse

Die Bedeutung innerer Einstellungen

Mindset, Selbstwirksamkeit und Optimismus

Stärken einsetzen (Seligman, Peterson)

Charakterstärken und Signaturstärken

Flow erleben (Csíkszentmihályi)

Im Gleichgewicht von Fähigkeit und Anforderung

Positive Emotionen (Fredrickson) und Savouring

Die Kunst zu genießen und Positives zu steigern

Messung von Veränderung

Messinstrumente der Positiven Psychologie

ZIELE

In der ersten Woche setzen Sie sich mit Konzepten und inneren Einstellungen auseinander, die in Verbindung mit Wohlbefinden und Flourishing stehen. Dazu gehören Grundbedürfnisse und Motivationsarten, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Mindset. Damit erwerben Sie ein theoretisches Fundament aktueller psychologischer Modelle zu diesem Thema. Sie nutzen diese für die eigene Selbstreflexion und leiten Interventionen daraus ab.

Mit den persönlichen Stärken (Signaturstärken, Charakterstärken) lernen Sie eines der Herzstücke der Positiven Psychologie kennen. Dieses ermöglicht Ihnen neue Ansätze in der stärkenorientierten Arbeit mit sich und anderen Menschen.

AUSBILDUNG WOCHE 2

AUFMERKSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL



INHALTE

Körper und Wohlbefinden

Der Einfluss von Ernährung, Schlaf und Bewegung auf das Wohlbefinden

Aufmerksamkeit und ART (Kaplan)

Aufmerksamkeit als zentrale, aber begrenzte Ressource

Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl (Neff)

Lernen, mit sich selbst Frieden zu schließen

Positive Psychologie 2.0 (Wong)

Was ist das Gute an „schlechten“ Gefühlen?

Resilienz und posttraumatisches Wachstum

Mit Krisen und Traumata wachstumsorientiert umgehen

Positive Beziehungen (Gottman)

Forschung zu Erfolgsfaktoren in Paarbeziehungen

ZIELE

Der Zusammenhang von körperlichen Aktivitäten (Bewegung, Ernährung, Erholung, Schlaf) und Wohlbefinden ist bekannt. Sie setzen sich damit auseinander, was genau in welchem Umfang nötig ist und wie selbstverstärkende Gewohnheiten aufgebaut werden können.

Sie lernen, Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und mit Selbstmitgefühl zu verbinden. Sie entdecken damit ein empirisch fundiertes Konzept, das die Positive Psychologie aus dem Buddhismus übernommen hat.

Sie setzen sich damit auseinander, welche Faktoren Resilienz aufbauen und welche Bedingungen es begünstigen, damit Menschen gestärkt aus Krisen und Traumata hervorgehen können.

AUSBILDUNG WOCHE 3

DEIN BEITRAG



INHALTE

Positive Leadership (Cameron)

Positive Psychologie in Organisationen und in der Führung

Lebenssinn (Schnell)

Wodurch Menschen Sinn erfahren, Sinn in meinem Leben

Natur und Psyche

Die Bedeutung der Natur für das Wohlbefinden, Biophilia und Natur als Lernraum

Präsentation der Projektarbeiten

Vorstellung Ihres Praxisprojekts als Teil der Zertifizierung

Abschluss

Rückblick und Ausblick

ZIELE

Klarheit darüber zu entwickeln, was der eigene unverwechselbare Beitrag zur Welt beinhaltet, ist ein wesentlicher Bestandteil des Aufblühens. Dies ist zentrales Thema dieser Woche.

Darüber hinaus setzen Sie sich mit dem Einfluss der Natur auseinander und mit Ansätzen, die Konzepte der Positiven Psychologie in Führung und Organisation umsetzen.

Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Praxisprojekt in der Seminargruppe vorzustellen. Dies ist die Grundlage für Ihre Zertifizierung.

ZERTIFIKAT

DACH-PP

Die Ausbildung zum Anwender der Positiven Psychologie orientiert sich an den Ausbildungsrichtlinien des Dachverbandes (DACH-PP) und schließt mit dem Zertifikat des DACH-PP ab:

Level 1: Zertifizierten Anwender der Positiven Psychologie / Certified Professional of Positive Psychology cP of PP.

Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie e.V. (DACH-PP) hat im Jahr 2014 Ausbildungsrichtlinien entwickelt und veröffentlicht. Die Ausbildung der abb-seminare orientiert sich an den Ausbildungsrichtlinien des DACH-PP und umfasst 120 Stunden. Die Ausbildung ist anerkannt durch den DACH-PP und schließt mit dem Zertifikat des DACH-PP ab.

VORAUSSETZUNG ZUR ZERTIFIZIERUNG:

a) Praxisnachweis über 2 Falldokumentationen (jeweils mind. 3 Sitzungen/Kontakte)

oder

b) Erstellung eines persönlichen Portfolios (strukturierte persönliche Anwendung der Interventionen („Falldokumentation über sich selbst“) inkl. Planung, Durchführung über mindestens 4 Wochen und Reflexion)

oder

c) ein praktisches Projekt im beruflichen Anwendungsfeld (inkl. Planung mit Projekt-Ziel und -Meilensteinen, Durchführung und Reflektion)

Dieser Praxisnachweis (a, b oder c) wird als Abschlussarbeit schriftlich eingereicht und in der Ausbildungsgruppe präsentiert. Die Abschlussarbeit muss einen klar erkennbaren theoretischen Teil umfassen, für den mindestens eine Primärquelle genutzt wurde. Ein Literaturverzeichnis ist beizufügen.



AUSBILDUNGS-TRAINER

ALBERT GLOSSNER



Ganz persönlich hat die intensive Auseinandersetzung mit der Positiven Psychologie dazu beigetragen, dass ich mehr Kraft, Freude und auch Sinn erlebe, als noch vor einigen Jahren. Dies erlebe ich sowohl in meiner Arbeit als Trainer und Führungskraft, als auch in meinem gesamten Leben.

Dies weiterzugeben, ist mir ein großes Anliegen.

Seit mehr als 25 Jahren bin ich als Trainer und als Geschäftsführer der abb-seminare tätig. Schwerpunkt meiner Trainertätigkeit ist die Aus- und Weiterbildung von Trainern und Trainerinnen – sowohl im offenen Seminarprogramm der abb-seminare, als auch unternehmensintern.

In den letzten Jahren ist die Positive Psychologie als neuer Schwerpunkt hinzugekommen. Hier kann ich einen neuen und bedeutsamen Ansatz der Psychologie, der über eine starke wissenschaftliche Anbindung verfügt, mit meiner Freude an exzellenter Trainingsarbeit verbinden.

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Psychologe (Uni Würzburg)
- Psychotherapeut (HPG)
- Ausbildung in Gesprächstherapie (GWG)
- Ausbildung zum Gruppenleiter mit Schwerpunkt Encounter (Osho Institut Zentrum Mitte)
- Ausbildungstrainer Suggestopädie (DGSL)
- NLP-Master (DVNLP)
- Facilitating Cultural Transformation (Molzahn)
- Spirituelles Selbstmanagement (v. Meibom)
- Trainer Positive Psychologie (Level 3, DACH-PP)
- Mindful Selfcompassion (Brähler)

AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE LEVEL 2



LEVEL 2 – ZERTIFIZIERTER BERATER

Abschluss als Zertifizierter Berater der Positiven Psychologie (DACH-PP)

Aufbauend auf die Ausbildung zum Anwender Positive Psychologie (= Level 1) werden in Level 2 ausgewählte Anwendungsfelder der Positiven Psychologie vertieft. Level 2 umfasst mindestens zwei jeweils 4-tägige Module. Jedes Modul wird jeweils für ein spezifisches Anwendungsfeld angeboten.

Im Level 2 ist es auch möglich, die Module verschiedener Ausbildungsinstitute miteinander zu kombinieren.

MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD TRAINING – FLOURISHING FÜR TRAINER

4 Tage

Dieses Aufbau-Modul richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die Ansätze der Positiven Psychologie noch stärker in ihre Seminararbeit integrieren wollen. Im Mittelpunkt dieses Moduls steht das Thema Flourishing – Gelingendes Leben kann unterschiedliche Ausrichtung haben: Wohlbefinden, Flourishing, Lebenskunst, Weisheit. Sie setzen sich mit Konzepten, den jeweiligen Komponenten und der Forschungslage dieser Themenbereiche auseinander und vertiefen so Ihr Verständnis von:

- Flourishing
- Sinn
- Lebenskunst
- Weisheit
- Charakterstärken und Tugenden

Zusätzlich erleben Sie Übungen und Interventionen, die sich in der Trainingspraxis gut einsetzen lassen. So vertiefen Sie Ihre Kompetenz in der Anwendung der Positiven Psychologie im Arbeitsfeld Training und Erwachsenenbildung.

ANWENDUNGSFELD FÜHRUNG – POSITIVE LEADERSHIP

4 Tage

Dieses Modul hat die Anwendung der Positiven Psychologie in der Führung als Schwerpunkt. Damit richtet sich dieses Modul sowohl an Führungskräfte, aber auch an Berater, Trainer und Coaches, die Führungskräfte in ihrer Arbeit unterstützen. Folgende Inhalte sind relevant:

- Positive Leadership, Positive Organizational Scholarship (Cameron)
- Psychologisches Kapital (Luthans, Reinhardt)
- Führen mit PERMA (Ebner, Rose) mit folgenden Themen: Mitgefühl in der Wirtschaft (Dutton), Engagement und Erholung (Bakker, Sonnentag), Job Crafting (Wrzensiewski), High Quality Connections (Dutton), Rollen- und Personenbeziehung (Molzahn), Sinn-Matrix (Rose), Grit (Duckworth)
- Appreciative Inquiry

Sie setzen sich jeweils mit diesen Ansätzen, deren jeweiligen Komponenten und deren Integration in die Führungspraxis vertieft auseinander. Sie lernen und erproben zentrale Interventionen und sammeln erste Erfahrungen mit dem Instrument Appreciative Inquiry (AI).

MODUL LEVEL 2

ANWENDUNGSFELD COACHING – POSITIVE BERATUNG

4 Tage

In diesem Aufbaumodul lernen Sie die wesentlichen Konzepte und Methoden kennen, mit denen die Positive Psychologie im Coaching und in der Beratung ihre Anwendung findet. Zentrale Themen dieses Moduls sind:

- Positive Psychologie in Coaching und Beratung
- Positive Diagnostik
- Stärkeninterventionen im Coaching
- Von der Lösungsfokussierung zur Wachstumsorientierung
- Positiv Psychologische Prozessgestaltung
- Posttraumatisches Wachstum

Sie setzen sich jeweils mit diesen Ansätzen, deren jeweiligen Komponenten und deren Integration in die Coachingpraxis auseinander.

ANWENDUNGSFELD BEZIEHUNG – POSITIVE BEZIEHUNGEN

4 Tage

Von allen Faktoren des PERMA-Modells hat „Relationship“ den größten Einfluss auf das Wohlbefinden. In diesem Aufbaumodul erhalten Sie einen Überblick über die Beiträge der Positiven Psychologie, die mit „Beziehung“ in Verbindung stehen. So vertiefen Sie Ihr Verständnis, was zu gelingenden Beziehungen beiträgt. Sie erleben Interventionen, die für den Einsatz in persönlichen, Liebes- und Arbeitsbeziehungen entwickelt wurden.

- Was kennzeichnet eine „positive Beziehung“?
- Psychische Grundbedürfnisse und Beziehungen
- Positive Psychologie in Arbeits- und Liebesbeziehungen
- Entwicklung von Beziehungen, Umgang mit Störungen und Resilienz
- Stärken-Interventionen für Beziehungen
- Weitere Interventionen

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SEMINARVILLA IN PÖSSNECK



EIN ZUHAUSE AUF ZEIT

Unsere Seminarvilla liegt zentrumsnah mit Blick über die Dächer der Altstadt von Pößneck in Thüringen. Die Seminarräume sind eingerichtet mit der Zielsetzung, Lernen in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre zu ermöglichen. Sie sind bestens geeignet, um Lernen auf einer persönlichen Ebene zu unterstützen, so die Meinung vieler unserer Teilnehmenden. Manche sprechen sogar von einem „nach Hause kommen“.

ENTSPANNT LERNEN IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE



Drei Seminarräume bieten Ruhe für Arbeitsphasen.

In einem weiteren Raum stehen für Sie PC-Arbeitsplätze und Drucker bereit.

Im Flur lädt Sie unsere **Bibliothek** ein, in ausgewählten Fachbüchern Anregungen und Ideen zu sammeln.

Im Haus haben Sie **freien WLAN-Zugang**.

In den **Pausen** bieten wir Ihnen Obst, Getränke und kleine Snacks.

Sie nutzen die Terrasse mit Blick über die Altstadt zum Ausspannen, während Arbeitsphasen oder für Ihr Einzelcoaching.



ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Tel.: +49 3647 423510
Mail: info@abb-seminare.de
Web: www.abb-seminare.de