



Prof. Dr. Eva Lermer

Kernkompetenzen

- Professorin für Wirtschaftspsychologie (Schwerpunkt Organisationspsychologie und soziale Kompetenzen)
- Projektleitung am LMU Center for Leadership and People Management
- Systemischer Business Coach
- Diplomstudium Psychologie & Soziologie

Positive Psychologie

Der Zusammenhang von positiven Gedanken, Zufriedenheit und Lebensqualität

Termin

13.11.2024, 10.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen

Nutzen

- Verbesserung der Art des konstruktiven Denkens
- Stärkung des Bewusstseins für eine positive Haltung
- Kennenlernen eines neuen psychologischen Ansatzes

Thema

Die Positive Psychologie umfasst die wissenschaftliche Erforschung, was das Leben lebenswert macht. Anders als in der klassischen Psychologie richtet die Positive Psychologie den Fokus nicht auf die Behebung von Problemen, sondern auf die eigenen Ressourcen sowie die positiven Eigenschaften und Erfahrungen des Lebens. Hierzu gehören Fragen, wie ein erfülltes Arbeits- und Privatleben gestaltet sein muss und welche Faktoren gegeben sein müssen, damit Menschen eine positive Haltung einnehmen. Als Teilbereich der akademischen Psychologie hat das Konzept der Positiven Psychologie erst vor wenigen Jahrzehnten Beachtung und Einzug in die wissenschaftliche Forschung gefunden, umso spannender ist es, einen Blick auf die positive Lebensführung und den Ansatz der modernen Psychologie zu werfen. Ziel der Positiven Psychologie ist, die eigenen Stärken zu erkennen und einzusetzen und somit durch ein selbstverantwortliches Leben das Wohlbefinden zu fördern.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen die Grundsätze und Ziele der Positiven Psychologie kennen und erhalten einen Überblick über die verschiedenen Effekte. Sie werden

RKU-AKADEMIE GESUNDHEIT

für die Ursachen des Glücks sensibilisiert und reflektieren die eigene Potentialentfaltung.

Kursinhalte

- Definition und Ziele der Positiven Psychologie (PP)
- Effekte von positiven Emotionen
- Wirkung der Art des Denkens
- Potenzialentfaltung und Ressourcenstärkung
- Psychologisches Kapital (inkl. Hoffnung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Resilienz)
- Toxic Positivity
- Ein Blick in die Wissenschaft: Wie fundiert ist die Positive Psychologie?

Methoden

Theoretischer Input, Reflexion von Praxiserfahrungen, Interaktion und Diskussion.

Ort

RKU-Akademie Gesundheit, Frauenstraße 47, 89073 Ulm, 2.OG

Es gelten die Teilnahmebedingungen

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Kursgebühr 370,00 Euro RKU/UKU/Sana 300,00 Euro	Anmeldeschluss 01.10.2024
--	-------------------------------------