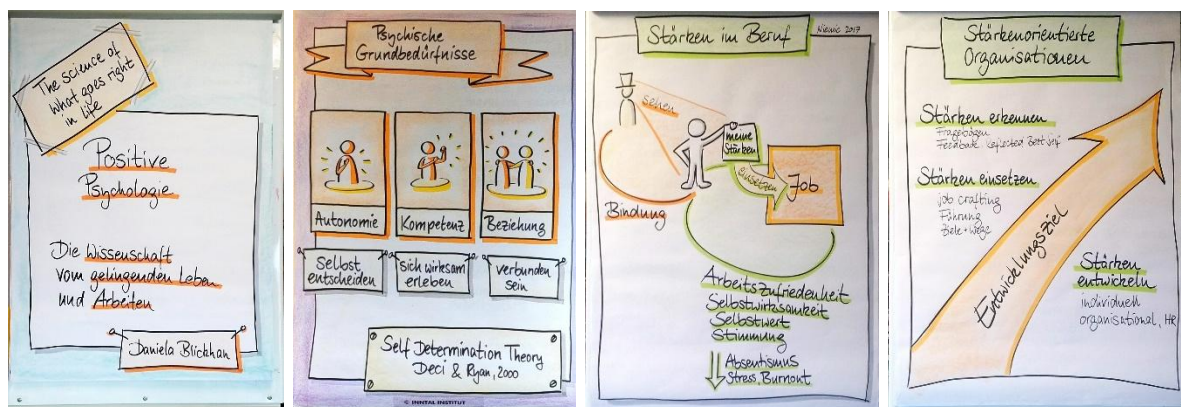


# Positive Psychologie

## Die Wissenschaft vom gelingenden Leben und Arbeiten

### Impulse für Trainer/innen, Berater/innen und Führungskräfte



#### Ziele & Nutzen

Unsere heutige Arbeitswelt, gerne als schnelllebige "VUCA-Welt" bezeichnet, fordert: Ein hohes Arbeitspensum will bewältigt werden, Kund/innen und Mitarbeiter/innen verlangen Orientierung, und die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sollte auch nicht zu kurz kommen. Die Quadratur des Kreises?

Ziel dieses Trainings ist, die Teilnehmer /innen beim Perspektivwechsel zu unterstützen - weg von der Defizitorientierung und hin zu Wachstums- und Entwicklungsperspektiven.

- Sie lernen, Potentiale bei sich und anderen besser zu erkennen und zu entfalten.
- Sie erkennen, wie Motivation - richtig genutzt - Leistung und Arbeitszufriedenheit fördern kann.

Erkenntnisse über psychische Wirkmechanismen helfen Ihnen, alltagstaugliche und nachhaltige Strategien zu entwickeln, um **sich selbst und andere gesund zu führen**. Auf dieser Basis entsteht Bestleistung.

#### Teilnehmer/innen

Alumni des Masterlehrgangs, Trainer/innen, Berater/innen und Führungskräfte

## Positive Psychologie - Gut mit sich und anderen umgehen

### Inhalte

#### Positive Emotionen als Grundlage für Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft

- Wie verändern Emotionen unsere Wahrnehmung? Wie lässt sich das im beruflichen Alltag nutzen?
- Wie können positive Emotionen langfristig Leistungsfähigkeit und Gesundheit fördern?
- Was haben positive Emotionen mit Charisma und Leadership zu tun?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse für mich selbst und in meiner Rolle als Führungskraft nutzen?

#### Den inneren Rückenwind anschalten

- Welche Rolle spielt Flow im Arbeitsalltag? Wie kann er zu Höchstleistung beitragen?
- Warum ist Flow ein natürliches Mittel gegen Stress?
- Wie können Flow-Momente Arbeitszufriedenheit und Performance steigern?
- Wie fördern aktive genutzte Stärken Leistung, Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden bei sich und anderen?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse für mich selbst und in meiner Rolle als Führungskraft nutzen?

#### Hamster in der Tretmühle oder Adler im Aufwind?

- "...ich muss - ich sollte - ich will - ich handle": Wie wirken sich die verschiedenen Formen der Motivation auf mein tägliches Handeln aus?
- Wie kann ich meinem täglichen Tun mehr Sinn erleben?
- Wie kann ich diesen Zusammenhang als Führungskraft nutzen?

#### Selbstführung: Langfristig gut für sich sorgen

- Mehr als essen, trinken, schlafen - welche Rolle spielen psychische Grundbedürfnisse im beruflichen Alltag? Bei mir selbst und bei anderen? Wie tragen sie zu Resilienz und Leistungsfähigkeit bei?
- Was ist "Selbstwirksamkeit" und wie kann sie vor Überlastung und Burnout schützen?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse für mich selbst und in meiner Rolle als Führungskraft nutzen?

## Positive Psychologie - Gut mit sich und anderen umgehen

### Konzept und Methodik

Die vermittelten Inhalte zeichnen sich durch Aktualität und wissenschaftliche Fundierung aus. Ihre Vermittlung orientiert sich an den Anforderungen der täglichen Praxis. Im Vordergrund steht dabei die klare Nutzen- und Anwendungsorientierung. Diese wird durch folgende Elemente erreicht:

- Induktives Vorgehen mit starkem Praxisbezug
- Übungen (Einzelreflektion, Partnergespräch, Gruppenarbeiten)
- Konstruktiver Austausch im (Teil-)Plenum
- Interaktiver Trainingsstil
- Gehirngerechte Visualisierung
- Vernetzen der einzelnen Themenbereiche
- Unterstützung der Transfersicherung durch den Aufbau von persönlichen Ritualen (Beginn im Seminar), Learning Buddies etc.

### Trainerin

#### Dr. Daniela Blickhan

Dipl.-Psychologin, MSc Positive Psychologie, Lehrtrainerin DACH-PP und DVNLP, Lehrcoach DCV und DVNLP, Seniorcoach DCV