

## Live-Online-Seminar: „Die Kraft der positiven Gefühle – Was ist und bewirkt die Positive Psychologie?“

**Termine:** jeweils Dienstag, 01.12., 08.12., 15.12.2020– 15:00 bis 17:00 Uhr

**Videokonferenz-System:** Zoom

### Fortbildungsbeschreibung:

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die sich gut, d.h. positiv fühlen, in der Regel gesünder sind und eine höhere Lebenserwartung haben. „Die landläufige Wahrnehmung von Glück als etwas, das man unbedingt erreichen muss – andernfalls hat man im Leben versagt – ist nicht hilfreich.“ sagt jedoch der britische Neurowissenschaftler Dean Burnett. Deshalb sprechen viele Wissenschaftler auf diesem Gebiet lieber von Lebenszufriedenheit. Lt. dem US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman, Begründer der positiven Psychologie, trifft das Wohlbefinden viel besser den Kern des wahren Glückselns.

In diesem Live-Online-Seminar erhalten Sie einen ersten Einblick in die Denkansätze und Techniken der Positiven Psychologie, lernen einige ihrer Wirkmechanismen kennen und wie Sie persönlich davon profitieren können. Sie erleben in ausgewählten Übungen, wie Sie positive Gefühle und damit Wohlbefinden „trainieren“ und in ihr tägliches Leben einbringen können. Sie erhalten Anregungen, wie Ihre Stärken (noch mehr) nutzen und sich damit neue Ressourcen schaffen können, um Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen und gleichzeitig Ihre innere Widerstandsfähigkeit zu steigern.

### Fortbildungsinhalte:

- Einführung in die Grundlagen, Methoden und Interventionen aus der Positiven Psychologie
- Wirkmechanismen der Positiven Psychologie und Anregungen, wie die Teilnehmenden persönlich davon profitieren können
- Der 3:1 Quotient nach Barbara L. Fredrickson
- Empfehlungen zur Steigerung der Positivität und Verminderung der Negativität
- Das PERMA-Modell
- Die Wirkung der Meditation
- Stärken stärken stärkt – Das Charakterstärken-Modell

### Zielgruppe:

- Lehrkräfte und Erzieher/innen

### Fortbildungsmethoden:

- kompaktes Live-Online-Seminar in drei Modulen à jeweils 120 Minuten über das Videokonferenz-System Zoom
- interaktiv, praxisorientiert und abwechslungsreich, mit Techniken wie beim Präsenztraining

- Mix aus Input, Austausch und Reflexion – einerseits im Plenum aber auch in Einzel- und Kleingruppenarbeit

### **Voraussetzungen:**

- Internetfähiger PC mit Audio- und Video-Zugang
- Wir treffen uns für dieses Seminar in einem virtuellen Trainingsraum auf der Plattform Zoom. Per E-Mail erhalten Sie vorab den Link mit dem Zugang dorthin.

### **Referentin:**

**Kathrin Tietz**, Business & Personal Coach und Trainerin: „Während meiner mehr als 15-jährigen Tätigkeit als Führungskraft in der Dienstleistungsbranche habe ich erfolgreich kleine Teams und auch mehr als 100 MitarbeiterInnen geleitet. Für mich zählen ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander, eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe und eine ausgeglichene Lebensbalance zu den Werten, die ich lebe und nun in meinen Seminaren an die TeilnehmerInnen weitergebe - praxisnah, nutzenorientiert und mit konkreten Handlungsempfehlungen.“

Meine Angebote als ausgebildete systemischen Business- & Personal-Coach (ECA zertifiziert) geben Unterstützung im konkreten Umgang miteinander. Eine wichtige Rolle spielt die Entwicklung der Kommunikations- und die Erhöhung der persönlichen Konfliktlösungsfähigkeiten. Ich helfe den Teilnehmer/innen dabei ein unerwünschtes in ein gewünschtes Verhalten zu transformieren und bestimmte, immer wieder als belastend erlebte Situationen, besser managen zu können.“

### **Teilnahmegebühr:**

Die Teilnahmegebühr beträgt **29,00 € für VBE-Mitglieder und 39,00 € für Nichtmitglieder.**

### **Anmeldung und Anmeldeschluss:**

Bitte melden Sie sich bis **spätestens 17. November 2020** über den Anmeldebutton auf unserer Homepage an und warten Sie eine Rückmeldung ab. Sobald Sie zur Fortbildung zugelassen sind, überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf das folgende Konto: VBE Wirtschaftsservice GmbH, Kreissparkasse Waiblingen, IBAN: DE57 6025 0010 0001 0104 53, BIC: SOLADES1WBN, Verwendungszweck: „Name der Veranstaltung + Name Teilnehmer/-in“.

Bitte beachten Sie, dass Sie erst verbindlich zur Fortbildung angemeldet sind, wenn Sie sich über den Anmeldebutton zur Veranstaltung angemeldet haben und der Betrag auf unser Konto überwiesen wurde. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Sollten Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir um Verständnis, dass wir Ihnen die Teilnahmegebühr - auch im Krankheitsfall - nur bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurückerstatten können (Posteingang).



**Kontakt bei Rückfragen:**

Verband Bildung und Erziehung Baden-Württemberg e.V.  
Anne Jung  
Referentin Fortbildung und Medien  
Heilbronner Str. 41, 70191 Stuttgart  
E-Mail: [anne.jung@vbe-bw.de](mailto:anne.jung@vbe-bw.de)  
Tel.: 0711-22 93 14 75  
Fax: 0711- 22 93 14 79