

Forum C Positive Psychologie

Die täglichen Anforderungen im Beruf und Alltag steigen, der Druck nimmt zu – wie können Menschen unter diesen Arbeits- und Lebensbedingungen langfristig gesund und glücklich bleiben? Die Positive Psychologie, ein Gebiet der wissenschaftlichen Psychologie, erforscht die Bedingungen gelingenden Lebens und erfüllten Arbeitens.

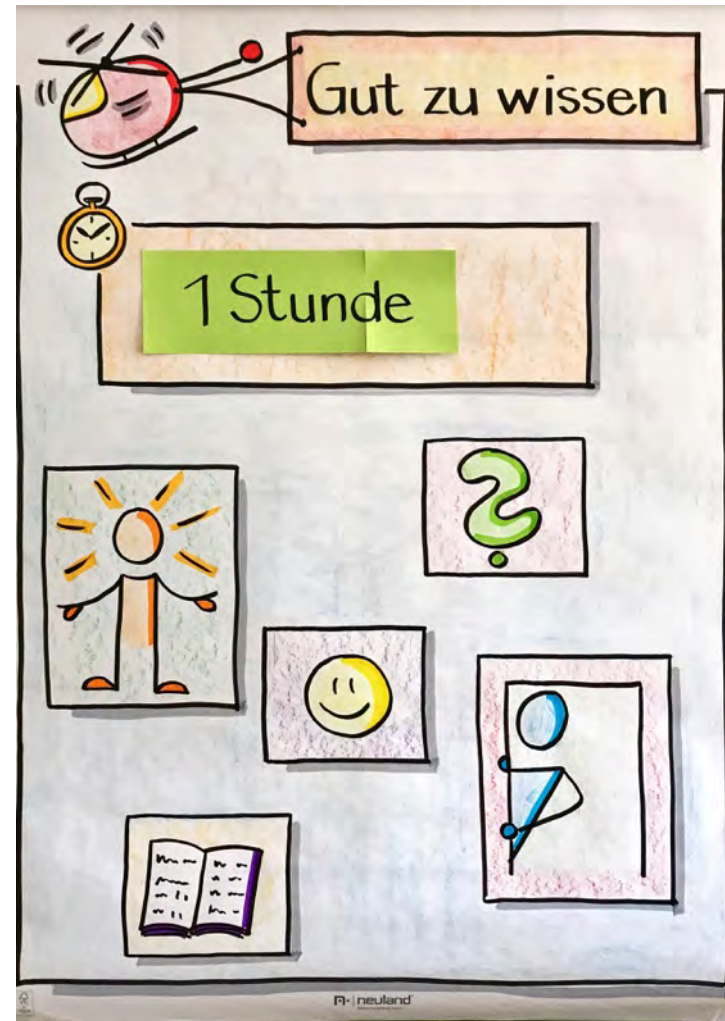
In diesem praxisnahen Vortrag lernen Sie wissenschaftlich begründete Modelle der Positiven Psychologie kennen, um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu unterstützen. Kurze und praxisorientierte Übungen zeigen praktische Anregungen für die Anwendung in Alltag und Beruf.

Kontaktdaten

Uschi Wieland

Pädagogin, Lehrtrainerin & MasterCoach DVNLP,
certified Professional of Positive Psychology DACH-PP,
LernCoach-Trainerin nlpaed
INNTAL INSTITUT
www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie

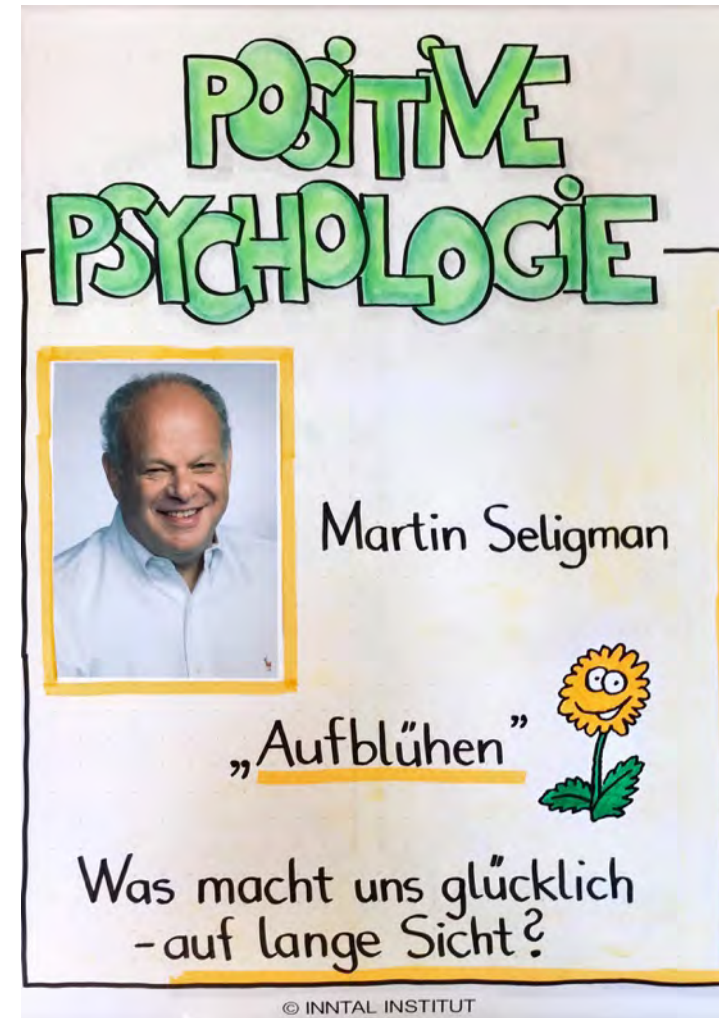


Copyright:

INNTAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie

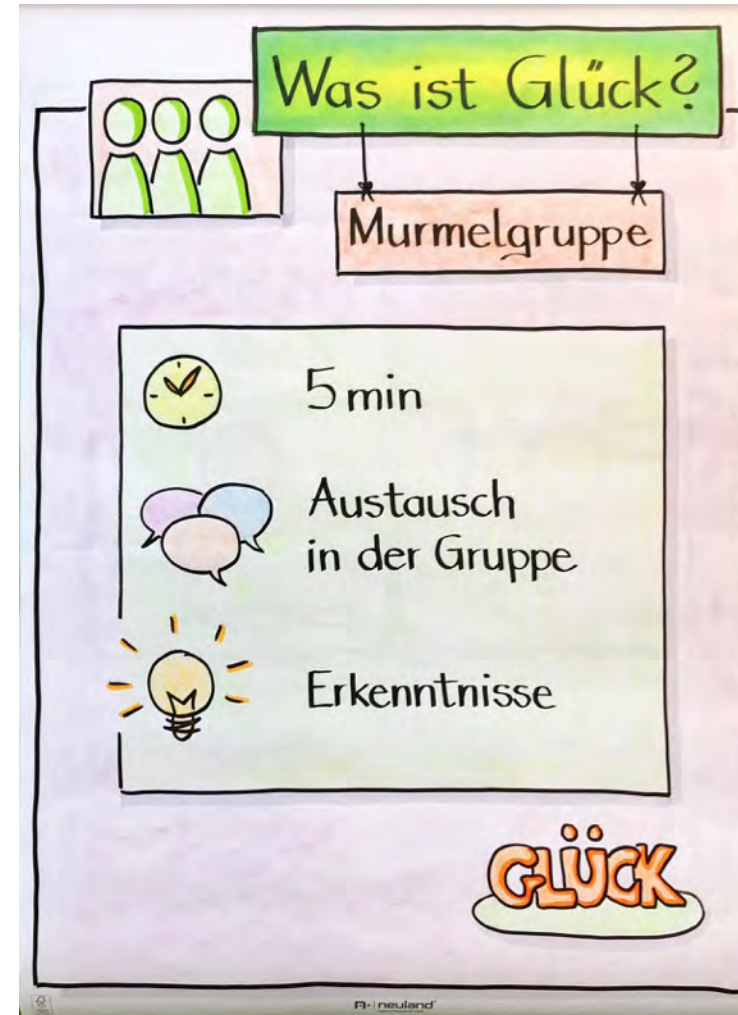


Copyright:

INNTAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie

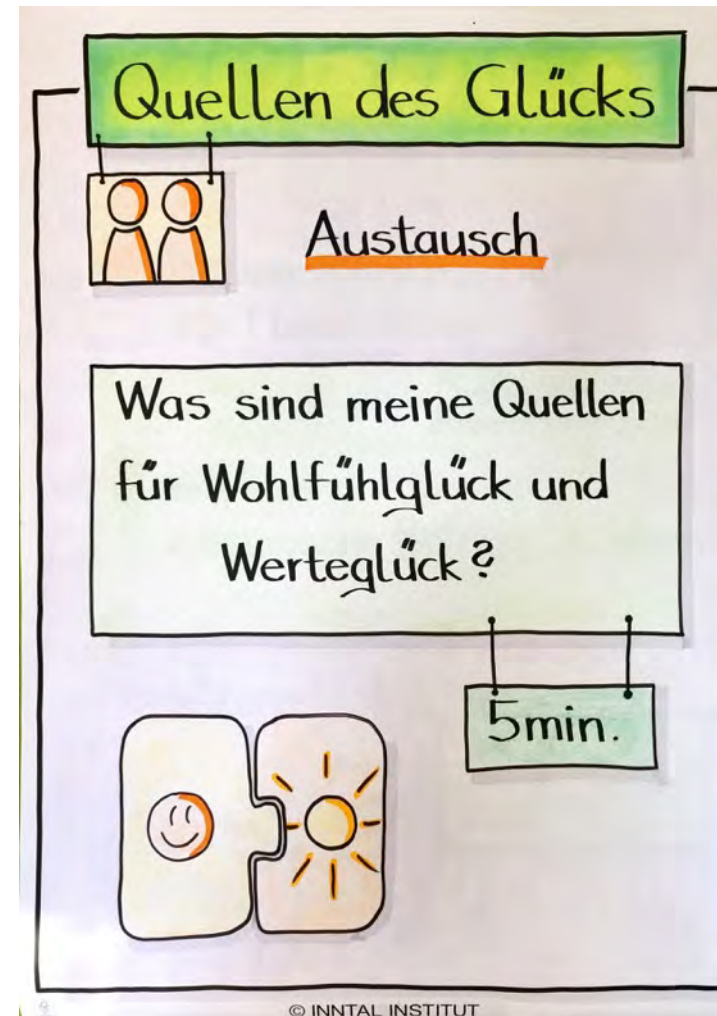
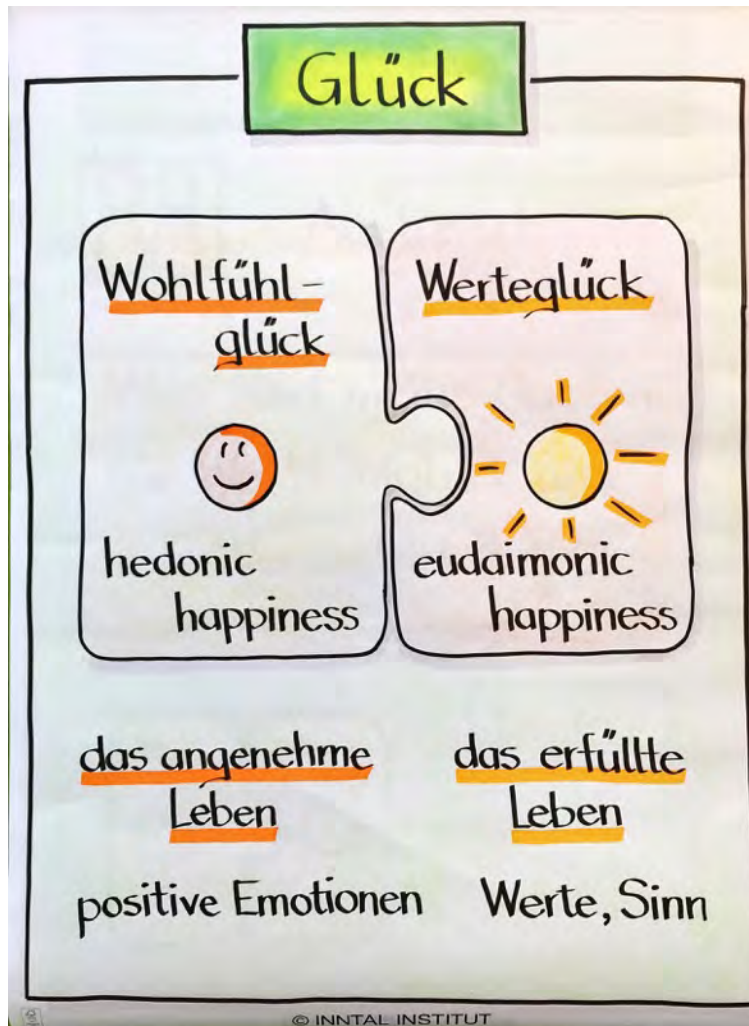


Copyright:

INN TAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie



Copyright:

INNTAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie

Positiver Tagesrückblick

„Was war heute schön?“

1. 
- 2.
- 3.

„Wie habe ich dazu beigetragen?“

jeden Abend mindestens eine Woche
→ Ritual




Dankbarkeit

„Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“

-
-
-

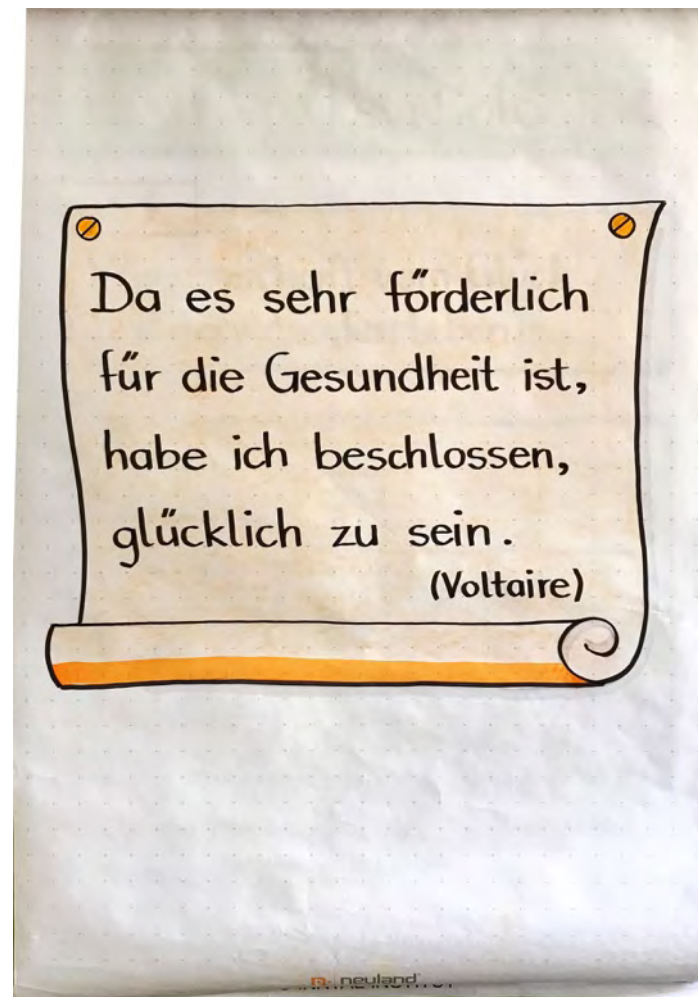
einmal pro Woche
→ Dankbarkeitsbuch



Copyright:

INNTAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de



Copyright:

INNTAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie



Vielen Dank!

www.inntal-institut.de www.positivepsychologie.eu



Copyright:

INN TAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de

„Kann man Glück lernen?“ - Vortrag Positive Psychologie



Copyright:

INN TAL INSTITUT

Dr. Daniela und Claus Blickhan | A sternweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld, DE | +49 (0)8031 50601 | www.inntal-institut.de