

## Ziele der Ausbildung

Die Positive Psychologie (PP) als "Wissenschaft vom Gelingenden Leben" untersucht, welche Faktoren dazu beitragen, dass unter anderem...

- Beziehungen gut und konstruktiv gestaltet werden können.
- Resilienz gefördert werden kann.
- Stärken gezielt genutzt werden.
- Flow und Arbeitsfreude entstehen.
- nachhaltige Lebenszufriedenheit wächst.

Sie erwerben in Ihrer Ausbildung diese Fähigkeiten so, dass Sie sie praktisch für sich und andere einsetzen können. *So erhöhen Sie Ihre Lebenszufriedenheit, Sie verbessern Ihre Beziehungen und Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit.* Das können Sie dann auch Ihrem Team und Ihren Patienten oder Klienten vermitteln.

*„Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut!“*

Aurelius Augustinus

### Dozententeam

Dr. Anke Handrock,  
Lehrtrainerin DACH-PP

Dipl. Psych. Maike Baumann



### Investition

2.400,00 EUR (MwSt. befreit)  
inklusive Skripten, reichhaltigen  
Kaffeepausen, Protokollen und  
Zertifizierung



**Steinbeis-Transfer-Institut  
Positive Psychologie und  
Prävention**

der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Ein gutes  
Praxisklima  
bindet gute  
Mitarbeiter!

Zufrieden leben und arbeiten  
Praxiskurs  
Positive Psychologie

Zertifizierter Anwender der Positiven Psychologie  
Certified Professional of Positive Psychology

Universitärer Zertifikatskurs  
der Steinbeis-Hochschule

So fördern Sie  
nachhaltig Ihre  
Praxisatmosphäre!



### Ort: Berlin

Teil 1: 15. – 18. Februar 2018  
Teil 2: 15. – 18. März 2018  
Teil 3: 24. – 27. Mai 2018  
Teil 4: 20. – 23. September 2018



Nur als Kursreihe buchbar.

### Dr. Anke Handrock

STI Positive Psychologie und Prävention  
Boumannstraße 32 | 13467 Berlin  
Telefon 030 364 30 590 | Mobil 0178 714 89 01  
[info@pp-praevention.de](mailto:info@pp-praevention.de)  
[www.pp-praevention.de](http://www.pp-praevention.de)



# Teilnahme

Diese Ausbildung ist **speziell konzipiert für Ärzte, Zahnärzte, Psychologen und Physio- und Ergotherapeuten.**

Teilnehmen können auch klinisch tätige Sozialarbeiter, Klinikseelsorger und Angehörige anderer medizinischer Berufe sowie für die Anbietergruppen gemäß dem Präventionsleitfaden des GKV-Spitzenverbandes, die die Erkenntnisse der Positiven Psychologie auf höchstem Level kennenlernen und sie auch im beruflichen Kontext einsetzen wollen.

**150 Punkte (BZÄK/DGZMK) gemäß § 95 d SGB V  
10 ECTS Punkte. Als Bildungsurlaub anerkennbar.**

# Aufbau

Sie lernen in dieser Ausbildung systematisch und praxisorientiert die zentralen Konzepte der Positiven Psychologie kennen – und Sie wenden sie direkt im Rahmen der Ausbildung an. Dadurch erhalten Sie die Möglichkeiten, auf wissenschaftlicher Grundlage sowohl Ihre Lebens- und Arbeitszufriedenheit als auch Ihre Leistungsfähigkeit langfristig und nachhaltig positiv zu beeinflussen. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick über den Stand der Forschung.

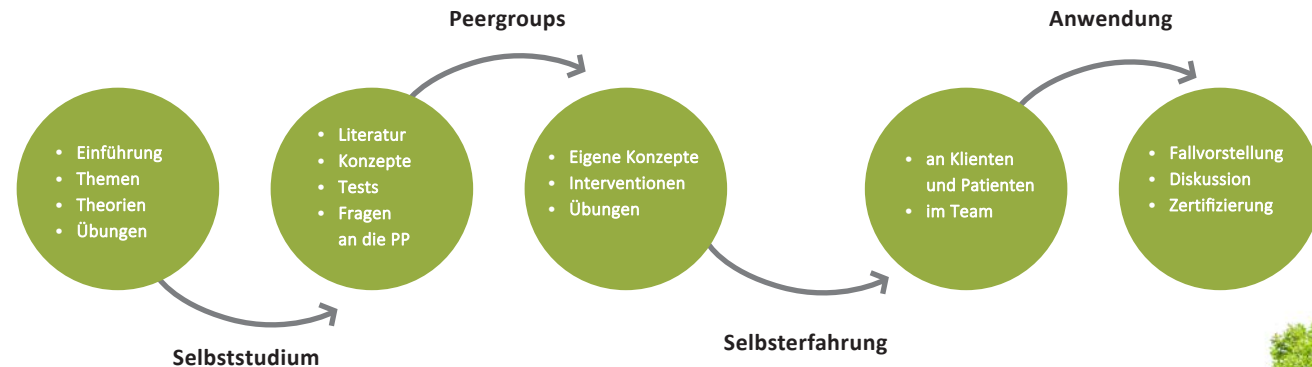
Zu allen theoretischen Ansätzen erhalten Sie *zahlreiche direkt umsetzbare Übungen und Interventionen*, deren Wirksamkeit Sie *direkt erproben und genießen* können. Anschließend können Sie das Gelernte auch für Ihre Patienten und Ihr Team nutzen. So ist der wirksame Transfer zu Ihrem Leben und Ihrer Arbeit gesichert.

Ihre Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung durch die Steinbeis-Hochschule und - auf Wunsch - durch den Deutschen Dachverband für Positive Psychologie e.V. ab. Dadurch erwerben Sie den Abschluss als

**Certified Professional of Positive Psychology**



**Zertifizierter Anwender der Positiven Psychologie**



# Inhalte

## Positive Grundlagen

- Theorien des Glücks verstehen und nutzen
- Die Wirkung hilfreicher Haltungen und Gewohnheiten kennen und sie pflegen (Achtsamkeit, Optimismus, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit, bewusstes Genießen ...)
- Wohlbefinden gezielt wahrnehmen und fördern – psychisch und physisch
- Positive Emotionen verstärken
- Resilienz entwickeln und fördern
- Lebensphasen und Lebenssinn
- Medizinische Wirkungen des positiven Erlebens (Neurobiologie, Biochemie)

## Positive Beziehungen

- Selbstwirksamkeit und Selbstwert fördern
- Positive Beziehungen gestalten
- Charakter- und Signaturstärken erkennen und nutzen

## Positives Arbeiten und Führen

- Sinn und Grenzen von Zielen nutzen
- Motivation fördern
- Zusammenhänge von Selbstbestimmung und Leistung verstehen und nutzen
- Flow gezielt anstreben und fördern

