

## Entfalten sie Ihre Potenziale mit Hilfe der Positiven Psychologie

### Essenziell für Wohlbefinden und Produktivität

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Glück im Sinne des psychologischen Wohlbefindens ist nicht etwas, das zufällig passiert – wir haben die Möglichkeit, aktiv für mehr eigene Zufriedenheit zu sorgen.

Lernen Sie das PERMA-Modell der Positiven Psychologie kennen, um Ihr Wohlbefinden im Beruf zu stärken.

Das Modell stammt von einem der Gründerväter der Positiven Psychologie, Martin Seligmann. Er ergründete fünf Lebensbereiche, die maßgeblich zu unserem persönlichen Wohlbefinden und Lebensglück beitragen.

Das Modell lässt sich sowohl auf den beruflichen wie auch auf den privaten Bereich übertragen.

Die Positive Psychologie (PP) ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht. Sie beschäftigt sich mit den begünstigenden Bedingungen des Wohlbefindens. Die Geschichte der PP reicht bis in die Antike zurück, die wissenschaftliche Forschung dazu begann vor etwa 25 Jahren.

PERMA ist ein Kurzwort/Akronym für die fünf Lebensbereiche, die von entscheidender Bedeutung für das individuelle psychologische Wohlbefinden sind.

- Positive Emotionen (Freude, Vergnügen/Spaß, Liebe, Stolz, Ehrfurcht/Bewunderung, Inspiration, Interesse, Dankbarkeit, Gelassenheit, Hoffnung) – bewusst und aktiv herbeiführen
- Engagement – Stärken stärken, Leidenschaft, Flow
- Relationships – positive Beziehung zu sich selbst und anderen (Selbstmitgefühl, wertschätzendes Miteinander-humanistisches Menschenbild)
- Meaning – Sinn- und Werteorientierung – Was sind meine Werte und wie kann ich dafür sorgen, sie zu leben?
- Accomplishment – positive Zielformulierung, Würdigung jeder Zielerreichung

#### Ihr Nutzen/Seminarziele

Sie lernen die Erkenntnisse der Positiven Psychologie im Arbeitskontext kennen und erwerben die Kompetenz, diese in Zukunft gewinnbringend im Unternehmen einzusetzen. Sie werden sich bewusst, dass individuelle realisierte Stärken das berufliche Team effektiv und zielführend unterstützen. Die Umsetzungskompetenz im beruflichen Alltag wird optimiert. Energie, Motivation und Wohlbefinden werden gesteigert. Das Seminar soll neben dem subjektiven Gewinn Klarheit darüber vermitteln, inwiefern das persönliche psychologische Wohlbefinden auch die Teamleistung wirkungsvoll erhöht.

#### Seminar Nr.: 882925

**Termin:** **15.09. – 19.09.2025**  
 Montag, 13:15 Uhr  
 (Beginn mit dem Mittagessen um 12:30 Uhr)  
 bis Freitag, 13:00 Uhr

**Ort:** **Haus Sonnenberg, Einbeck**

**Preis:** 745 € inklusive Ü/V/P  
 945 € für Einrichtungen /Firmen  
 EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt

**Dozentin:** Dorte Ingensiep-Noack  
 Dorte Ingensiep-Noack (Jahrgang 1970), Psychologin, Trainerin und Dozentin im Themenfeld der mentalen Gesundheit und der wertschätzenden Kommunikation, Personal-/Business-/Mindful Coach, Autorin, Hebamme, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Leidenschaftlich engagiert sie sich im Sinne des humanistischen Coachings und der Positiven Psychologie. Sie ist davon überzeugt, dass es insbesondere im beruflichen Kontext eine neue Haltung und eine neue Form des Miteinanders braucht, um den Anforderungen zufrieden und gesund gewachsen zu sein.

**TeilnehmerInnenzahl:** 10-16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

#### Spezielle Fähigkeiten

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten sind keine Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar.

Ihre Dozentin  
 Dorte Ingensiep-Noack



## Seminarinhalte

- Wissenschaftlicher Hintergrund zum psychologischen Wohlbefinden
- Broaden-and-Build-Theorie nach B. Fredrickson: Die Vielfalt und die Kraft von positiven Emotionen wahrnehmen und in den beruflichen Alltag integrieren, um negative Emotionen zu reduzieren
- Kennenlernen der eigenen Stärken; Möglichkeiten der Nutzung bei der Arbeit für mehr Energie und Leidenschaft
- Wertschätzende und empathische Kommunikation zur Verbesserung des beruflichen Miteinanders; Reduzierung von Stress und Stärkung der Teamleistung
- Das individuelle Wertesystem mit der beruflichen Tätigkeit in Einklang bringen; kognitive Dissonanz auflösen
- Förderung von: Selbstmotivation, Selbststeuerung, Umsetzungskompetenz, Selbstverantwortung, Zielerreichung
- Introspektion und Achtsamkeit
- Stärkung des Kohärenzgefühls
- Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.

## Methoden

- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Diskussionen, Austausch

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

Gabriella Rosen Kellerman, Martin Seligman: „Tommorowmind“ / Markus Ebner: „Positive Leadership“ Martin Seligman: „Der Glücksfaktor“ / Martin Seligman: „Flourish – Wie Menschen aufblühen“



## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück, wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Apartments bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie Ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

**Anreise:** Das Hotel Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung..



## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen als **Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.