

## 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.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>883026</b>
<b>Termin:</b>	<b>22.02. – 27.02.2026</b> Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Sonnenhütte, Baltrum</b>
<b>Preis:</b>	845 € inklusive Ü/VP 1.045 € für Einrichtungen /Firmen EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	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.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	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

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Übernachtung/Verpflegung

Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).



## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

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

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.



## 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.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

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