

## 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>883027</b>
<b>Termin:</b>	<b>14.02.2027 – 19.02.2027</b> Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Haus Meeresstern, Wangerooge</b>
<b>Preis:</b>	970,- € inklusive Ü/VP 1.170,- € für Einrichtungen /Firmen EZ-Zuschlag: 145 € 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>	10-17
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
<b>Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.</b>	

### 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

## Übernachtung/Verpflegung

Im Rahmen des Seminars übernachten Sie im traditionsreichen Haus Meerestern auf der Nordseeinsel Wangerooge. Das Strandhotel und Seminarhaus erwartet Sie vollständig saniert in den Dünen der Insel direkt am Meer. Die wunderschöne Umgebung verspricht Ruhe und Entspannung. Außerhalb der Seminarzeiten können Sie das Wellnessangebot des Hotels in Anspruch nehmen und bei einer Massage oder in der Sauna die Seele baumeln lassen.

Untergebracht sind Sie in Einzel- oder Doppelzimmern mit eigener Dusche und WC. Sie werden vor Ort in Vollpension verpflegt.



## Anreise

Wangerooge ist gut und schnell mit der Fähre ab Harlesiel zu erreichen. Die Dauer der Überfahrt ist von der gebuchten Fähre abhängig. Vom Fähranleger Wangerooge fahren Sie mit der Inselbahn bis zum Bahnhof. Von dort aus erreichen Sie das Strandhotel fußläufig in ca. 10 Minuten.

**Bitte beachten Sie, dass die Fahrzeiten tide- und zeitenabhängig sind und daher unregelmäßig sein können.**

Harlesiel können Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichen. Sollten Sie mit dem Auto anreisen, können Sie den Wagen am Hafen auf einem Parkplatz abstellen. Es empfiehlt sich Parkplätze zu reservieren (Tel. 04464 / 3 55).



## 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.

## Sonstiges

**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.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

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