



# POSITIVE PSYCHOLOGIE

● Aufblühen ● Liebe ● Gute Gefühle

AUSBILDUNG  
**BASIC**  
22.02. - 07.07.2019



Dr. Philip Streit ist der Vorstand des Instituts für Kind, Jugend und Familie, Member des IPPA Board of Directors und Koordinator von Seligman Europe, der Austrian Positive Psychology Association und der European Positive Psychology Academy.

## LEARN TO LIVE IT!

In diesem Training lernen Sie alle Basiskonzepte und Methoden der Positiven Psychologie und deren praktische Anwendung kennen. Nach einer Einführung in die Entstehungsgeschichte der Positiven Psychologie lernen Sie neurobiologischen Grundlagen von Wohlbefinden und Aufblühen kennen. Ausgehend vom PERMA Modell Martin Seligmans erarbeiten Sie dann praktisch die wirkungsvollsten Interventionen der Positiven Psychologie. Wie Positivität ein Dauergast in ihrem Leben werden kann vermittelt das Positivity und Resonanz Modell von Barbara Fredrickson. Wir bringen Ihnen auch näher warum gelingende Beziehungen, Sinn und Erfolgsorientierung so wichtig für ein gelingendes Leben sind und das wieder praktisch. Über das gesamte Training arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Positiv Psychologischen Projekt, welches Sie am Ende präsentieren. Das Besondere an diesem Curriculum ist das es ganz offensichtlich die Magie besitzt Beziehungen zu fördern und Ihre Energie und Ihr Potential zu wecken. So beschreiben es zumindest die bisherigen Absolventen.

## ZIEL UND ZWECK

Ziel und Zweck dieses Basislehrplans der Positiven Psychologie ist die wissenschaftliche Fundierung und die Möglichkeiten für die praktische Anwendung von Interventionen der Positiven Psychologie vorzustellen. Die Zielsetzung ist, dass die TeilnehmerInnen die wissenschaftliche Ausbildung und die Entwicklung der Wissenschaft der Positiven Psychologie verstehen sowie die Ermöglichung der Anwendung der wichtigsten Interventionen mit einer sicheren empirischen Grundlage. Der Basislehrplan wird zwischen Demonstrationen von theoretischen Inhalten und praktischen Übungen wechseln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ein kleines Projekt entwerfen und einen kurzen Vortrag über die Planung und Umsetzung der Lehrinhalte halten.

<b>DAUER</b>	Das Basis-Curriculum dauert zehn Tage und beinhaltet gesamt 148 Ausbildungseinheiten: 100 Stunden Kurs 20 Stunden Peergroup 20 Stunden Projektarbeit 8 Stunden Gruppensupervision
<b>UHRZEIT</b>	jeweils: 9:00 - 18:00 Uhr Abendcoaching: 18:00 - 21:00 Uhr
<b>ORT</b>	IPPM, Walter-Goldschmidtgasse 25, 8042 Graz
<b>PREIS</b>	€ 1400.- (inkl. Ust) für das gesamte Curriculum

## ZERTIFIZIERUNG

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat des Institutes für Positive Psychologie und Mentalcoaching (IPPM) und auf Wunsch und gegen eine Gebühr von €60.- der European Positive Psychology Academy (EUPPA). Diese Zertifizierungen qualifiziert die Teilnehmenden für die Anwendung Positiver Psychologie für persönliche und professionelle Zwecke.

## 1 MODUL 1 // 22. - 24. FEB 2019

- Entstehung und Geschichte der Positiven Psychologie
- Neurobiologie von Wohlbefinden und Aufblühen
- Das PERMA Modell von Seligman
- Praktisches Kennenlernen der wichtigsten Positiven Interventionen und ihre Anwendung
- Überblick über diagnostische Instrumente der Positiven Psychologie

## 2 MODUL 2 // 03. - 05. MAI 2019

- Das Positivity Modell von Fredrickson
- Die Aufwärtsspirale positiver Veränderung
- Resilienz und Positive Psychologie
- Das Master Resilience Program der PENN University in Theorie und Praxis
- Charakterstärken und ihre Bedeutung für Wohlbefinden und Aufblühen
- Wie trainiere ich Charakterstärken
- Flow
- Warum Humor zum Gelingen des Lebens beiträgt
- Other People Matter oder warum gelingende Beziehungen so wichtig sind.
- Interventionen die Beziehungen gelingen lassen
- Positive Psychologie in herausfordernden Situation
- Neue Autorität (Haim Omer und Philip Streit) und Positive Psychologie

## 3 MODUL 3 // 04. - 07. JUL 2019

- Warum ein Sinn im Leben Kraft gibt
- Größer als Du selbst: Sinn und Positive Psychologie
- Achtsamkeit, Mindfulness, Compassion und Selfcompassion: eine Einführung
- Mindfulness und Positive Psychologie
- Die Motivationstheorie der Positiven Psychologie in der Praxis
- Selbststeuerung und Positive Psychologie
- Everestziele, GRIT (Entschlossenheit) und Dynamic Mindset: Wege zu Erfolg und gelingendem Leben
- Anwendungsbereiche der Positiven Psychologie
- Positive Psychologie und Prospektion: Warum wir nicht von der Vergangenheit getrieben sind sondern von der Zukunft angezogen sind.

## i INFORMATION & ANMELDUNG:

[akjf@akjf.at](mailto:akjf@akjf.at)

//

[www.akjf.at](http://www.akjf.at)

+43 699 160300 40

//

+43 699 160300 50



# POSITIVE PSYCHOLOGIE

● Aufblühen ● Liebe ● Gute Gefühle

# AUSBILDUNG ADVANCED

09.08. - 29.09.2019



Dr. Philip Streit ist der Vorstand des Instituts für Kind, Jugend und Familie, Member des IPPA Board of Directors und Koordinator von Seligman Europe, der Austrian Positive Psychology Association und der European Positive Psychology Academy.

## LEARN TO TEACH IT!

Im Advanced Training, werden die wichtigsten Anwendungsgebiete – Positive Erziehung, Positive Gesundheit, Positive Leadership, Positives Coaching und Positive Psychotherapie fundiert dargestellt und praktisch vertieft. Dazu erwerben Sie Basiswissen zur positiven Seminargestaltung und damit die Fertigkeit Positive Psychologie in Ihrem Umfeld als Basic Trainer weitergeben zu können.

### ZIEL UND ZWECK

Das Advanced Curriculum vertieft die bereits erlernten Elemente des Basis Curriculums und ermöglicht den Teilnehmenden Positive Psychologie zu unterrichten bzw. weiterzugeben. Deshalb ist es erforderlich, dass das Basis Curriculum absolviert wurde oder zumindest adäquate Qualifikationen bereits vorhanden sind. Sie erhalten während den Modulen eine Übersicht der verschiedenen Felder der Positiven Psychologie und die Anwendung in den spezifischen Bereichen. Zum Abschluss präsentieren die Teilnehmenden aus ihrem beruflichen Anwendungsfeld eine schriftliche Dokumentation von zwei praktischen Fällen. Zusätzlich werden die Falldokumentationen schriftlich eingereicht.

### TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN

Erfolgreicher Abschluss des Basiscurriculum (Teilnahmebestätigung) oder wenn vergleichbare, angemessene Fähigkeiten vorliegen.

**DAUER** Das Advanced-Curriculum dauert sechs Tage und beinhaltet insgesamt 94 Ausbildungseinheiten.

**UHRZEIT** jeweils: 9:00 - 18:00 Uhr

**ORT** IPPM, Walter-Goldschmidtgasse 25, 8042 Graz

**PREIS** € 1000.- (inkl. Ust) für das gesamte Curriculum

### ZERTIFIZIERUNG

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von der European Positive Psychology Academy (EUPPA). Diese Zertifizierung qualifiziert die Teilnehmenden für die Anwendung Positiver Psychologie für persönliche und professionelle Zwecke.

#### Voraussetzungen für Zertifizierung:

- Erfolgreiche Absolvierung des Basic Trainings oder gleichwertigem Training
- Nachweis des Besuchs der Advanced Module
- Dokumentation von zwei praktischen Fällen inkl. Präsentation
- Nachweis von 10 Einheiten Peergruppenarbeit
- Absolvierung des Ausbildungsbegleitenden Abendcoachings
- Befürwortung durch den Lehrgangsleiter und ein Mitglied des EUPPA Zertifizierungskomitees

## 1 MODUL 1 // 09. - 11. AUG 2019

### 1.1 POSITIVE PSYCHOLOGIE IN COACHING/PSYCHOTHERAPIE

Im Gegensatz zur traditionellen Psychotherapie, bei der es sich vornehmlich um die negative Vergangenheit dreht, wird hier versucht, mit den Stärken der KlientInnen, positive Emotionen und Charakterstärken zu erarbeiten. Dies macht sie, wie Studien belegen, auf klinischem Bereich sehr effektiv. Themen: Konzept der positiven Psychotherapie nach Rashid Tayyab und Martin Seligman. Interventionen, Coachings- und Beratungsplanung, Diagnostik u.a.

### 1.2 POSITIVE PSYCHOLOGIE IN BUSINESS

Führung bedeutet: Sich selbst führen – Reflexion des eigenen Führungsverhalten; Menschen führen – positive Kommunikation, Vorbild; Organisationen führen – Entscheidungen treffen, Verantwortungsbereiche gestalten. Wie das auf unterschiedlichen Ebenen umgesetzt wird, zeigt das Führungskonzept Positive Leadership. Themen: Positive Leadership/Coaching (Kim Cameron, Markus Ebner), Positive Kommunikation, Positive Feedbackkultur u.a.

## 2 MODUL 2 // 27. - 29. SEP 2019

### 2.1 POSITIVE PSYCHOLOGIE IN ERZIEHUNG/ SCHULE

Selbstvertrauen in die eigenen Kompetenzen, Selbstwirksamkeit, stabile Beziehungen eingehen, solide Werte leben – all das sind Themen in der Erziehung. Begegnungen schaffen und dabei helfen Potentiale zu entfalten, anstatt zu drohen und zu strafen. Themen: Stärken- und Charakterbildung, Mindset (Carol Dweck), Resilienz im Kindes- und Jugendalter, Glück in der Schule (Fritz-Schubert) Grit (Angela Duckworth) u.a.

### 2.2 POSITIVE PSYCHOLOGIE IN GESUNDHEIT

Die Positive Psychologie verfügt über das wohl elaborierteste Konzept um Erschöpfung und Ausbrennen vorzubeugen und Wohlbefinden sowohl in Arbeit wie auch Freizeit möglich zu machen. Achtsamkeit stärken, das Entdecken und Nutzen von soliden Beziehungen, das Betreiben von Sport und eine gesunde Lebensweise sind die Eckpfeiler physischen und psychischen Wohlbefindens. Themen: BERN Konzept (Behavior - Exercise - Relaxation - Nutrition), Positive Health, u.a.

## i INFORMATION & ANMELDUNG:

[akjf@akjf.at](mailto:akjf@akjf.at)

+43 699 160300 40

//

[www.akjf.at](http://www.akjf.at)

//

+43 699 160300 50