ONLINE - POSITIVE PSYCHOLOGIE: WIE MENSCHEN AUFBLÜHEN – WOHLBEFINDEN STEIGERN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

ONLINE - POSITIVE PSYCHOLOGIE: WIE MENSCHEN AUFBLÜHEN – WOHLBEFINDEN STEIGERN

EINLEITUNG

Sie möchten den ressourcen— und präventionsorientierten Zugang der Positiven Psychologie in Ihre Therapie-/Beratungs-/Coaching-Tätigkeit einbauen? Oder Sie verfolgen dies bereits und möchten ihn ausbauen und eine theoretische Basis dazubekommen?

Die Positive Psychologie ist ein relativ junges Feld, hat aber schon viele theoretische und empirische Grundlagen hervorgebracht. Sie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben und den Faktoren, die Individuen und Gemeinschaften aufblühen lassen. Sie untersucht positive Erfahrungen, Charakterzüge und Organisationen, die zu einer Optimierung der Lebensqualität der Menschen führen.
Wenn sich Menschen in einem positiven Gefühlszustand befinden, betrachten sie ein Problem in einem breiteren Kontext, reagieren kreativer und flexibler und finden eher Lösungen. Letztlich bauen sie mehr soziale, emotionale und intellektuelle Ressourcen auf, von denen sie auch unter widrigen Umständen profitieren. Hier ist die Verbindung zur Resilienz. Entsprechend stellt das Seminar Nr. 50 «Resilienz und andere Ressourcen aktivieren» bezüglich Inhalt wie Form eine gute Ergänzung zu diesem Online-Seminar dar.

INHALTE

Inhalte dieses Seminars sind:

- Grundlagen: Was ist und bietet Positive Psychologie,
- Elemente des gelingenden Lebens,
- Veränderungsmöglichkeiten: Interventionen der Positiven Psychologie.

Die Anwendungen der Positiven Psychologie zielen darauf ab, positive Emotionen, Kognitionen, Verhaltensweisen und Eigenschaften, weiter die Lebenszufriedenheit sowie Leistungsfähigkeit zu fördern. Obschon positive Interventionen primär nicht auf Symptomlinderung abzielen, zeigen Studien auch hierzu eine deutliche Wirkung.

Das Seminar bietet einen Einblick in Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie und ihre Umsetzung in Therapie, Beratung und Coaching. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben – was auch online sehr gut funktioniert. Nebenbei üben Sie so auch diese virtuelle Form des Kontaktes und der Intervention, die je länger je mehr auch in der Schweiz gefragt sein wird.

LEITUNG

Dr. phil. hum. Alfred Künzler

BEMERKUNGEN

Dieser Kurs wird von unserm Kooperationspartner IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben an IKP weitergeben.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	21.11.2025	09.15 - 19.30 Uhr	SEM-600-061-25	CHF 320.-