DI Manuela Eitler-Sedlak

Lehrgangsbegleitung, Glückstrainerin, Künstlerin, Autorin und Architektin, Netzwerkpartnerin der Sinnstifter für den Bereich „Bildung“. Die zweifache Mama beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Flow, Glücksstunden und Workshops für Schulklassen, Referentin an der PH Wien.

Dipl. Soz. Dominik Dallwitz-Wegner

Glücksmediator, Redner, Hochschuldozent und Seminarleiter zum Thema „Glück und Zufriedenheit“ für die Bereiche Bildung und Wirtschaft, leitet im deutschsprachigen Raum die Weiterbildungen „Schulfach Glück“ für das Fritz-Schubert-Institut in Heidelberg, Vorstandstätigkeit für das European Network for Positive Psychology (ENPP).

Margot Maaß, MA

Vortragende, Trainerin und Glücks-Mentorin. Sie unterstützt Menschen bei ihren Lern- und Entwicklungsprozessen. Co-Gründerin der österr. Initiative "Schulfach Glück" und Mitglied der Austrian Positive Psychology Association (APPA).
Als Glücks-Expertin in TV, Radio, Print- und Online Medien.

Teilnehmer:innenstimmen zum Lehrgang

Ich verwende die gut brauchbaren Unterlagen gerne in meiner Arbeit als Seminarleiterin.
Mein größter Gewinn aus dieser Fortbildung ist der lebendige und weitergeführte Austausch mit Kolleg:innen aus dem Lehrgang.

(Nives Auer)

Der Lehrgang hat meinen inneren Kompass im positivsten Sinne verändert, was zu mehr Freude und zugleich auch mehr Ruhe und Frieden geführt hat - nachhaltig!

(Mag. Gerhard Sprinzel)

Die sehr profunde Beschäftigung mit Glück hat mein berufliches und privates Leben ganz wunderbar verändert. Ich gestalte mein Leben glücklicher und gebe mit viel Freude und zum Wohl aller das Wissen weiter.

(Mag.ª Brigitte Schönsleben-Thiery)

Kooperation

Der Lehrgang wird vom Katholischen Bildungswerk Wien durchgeführt, gemeinsam mit den Sinnstiftern (www.diesinnstifter.at). Die Sinnstifter bringen Menschen und Organisationen zum Aufblühen - die Positive Psychologie ist dabei eine wesentliche Grundlage.

Kosten Lehrgang gesamt, 5 Module: € 1.290,-
Die Lehrgangsgebühr ist bis 1 Monat vor Lehrgangsbeginn zu begleichen, auf Anfrage auch in zwei Teilzahlungen.
Teilnehmer:innen Min. 14
Storno Bis zum Anmeldeschluss kann jede Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50% der Lehrgangskosten verrechnet, nach Beginn, bzw. Nichtabmeldung oder Abbruch die gesamten Lehrgangskosten.

Veranstaltungsort Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Lehrgangszeit jeweils von Freitag 14:00 bis 20:00 und Samstag von 9:00 bis 18:00

Info Katholisches Bildungswerk Wien, Sabine Tippow Tel. 01/51 552-5108, s.tippow@edw.or.at, www.bildungswerk.at

Anmeldung mit einem Motivationsschreiben: s.tippow@edw.or.at

Anmeldeschluss 21. August 2023

Abschluss Die Teilnehmer:innen erhalten nach Abschluss der Weiterbildung ein Teilnahme-Zertifikat, das die Kenntnisse in Positiver Psychologie und die Anwendung des PERMA Modells für Beruf oder Privatleben bestätigt.

AGB & Datenschutz unter: www.bildungswerk.at

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

www.bildungswerk.at

© pixabay.com

Lehrgang

Positive Psychologie

Glück ist (d)eine Entscheidung

September 2023 - Jänner 2024

die sinnstifter

Katholisches Bildungswerk Wien

Positive Psychologie

mehr Glück und Lebenszufriedenheit mit dem PERMA Modell

In diesem Lehrgang lernen Sie Wege kennen, wie Sie Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden stärken und andere Menschen beim Aufblühen unterstützen. In 5 Modulen erfahren Sie wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwissen und erleben durch praktische Übungen und Methoden, wie Sie die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie im alltäglichen Leben nutzen und auch in Gruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anwenden können.

Laut aktuellen Forschungen hängen 40% unseres persönlichen Wohlbefindens von unserer eigenen, individuellen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab. Die gute Nachricht ist: Sie haben Ihr Glück in der Hand.

Ziel der Positiven Psychologie ist es, Menschen zu unterstützen, positive Emotionen aufzubauen sowie Erfüllung und Sinn im Leben zu finden, um, wie Martin Seligman (Psychologe und Glücksforscher) es nennt, „aufzublühen".

Die 5 Säulen des PERMA Modells bieten eine gute Anleitung, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit steigern und auch andere dabei unterstützen können.
In jedem Modul wollen wir uns einer dieser Säulen widmen.

Zielgruppe:
Referent:innen (LebensMutig-Absolvent:innen, LIMA-Trainer:innen, Eltern-Kind-Gruppen Leiter:innen, …), Pädagog:innen & Erzieher:innen, pfarrliche Bildungswerkleiter:innen, Eltern und Großeltern und Interessierte.

Ihr Nutzen auf einen Blick:

- Sie erhalten praktische Werkzeuge, um mehr Glück und Lebenszufriedenheit zu erreichen und zu vermitteln.
- Sie lernen Ihre Stärken besser kennen und erfahren, wie Sie in Ihrem Umfeld Voraussetzungen für „Flow" schaffen können.
- Sie wissen, wie Sie Ihre Herzenswünsche in realisierbare Ziele umwandeln und andere dabei unterstützen können.
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz) und können Herausforderungen besser meistern.
- Sie entdecken Werte als wichtige Leitplanken für Ihr Handeln.
- Sie erfahren, was die Zutaten für ein sinnerfülltes Leben sind.
- Sie erfahren, wie Sie eine neue Qualität des Miteinanders kreieren.
- Sie werden herzhaft lachen und stärken dadurch auch Ihr Immunsystem.

Modul 1
Positive Gefühle – Verantwortung für das eigene Glück übernehmen

Dominik Dallwitz-Wegner, Manuela Eitler-Sedlak *29./30. Sept. 2023*

Die erste Säule beinhaltet alle positiven Gefühle, also Emotionen, die uns in positive Stimmung versetzen, wie zum Beispiel Freude, Liebe, Stolz, Heiterkeit, Dankbarkeit und Hoffnung. Wenn wir guten Gefühlen vermehrt und bewusst Raum geben, bringen wir unser Leben in eine Aufwärtsspirale.

In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen zum Thema „Glück" kennen, Sie tauchen in die Positive Psychologie ein und verstehen den Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit. Durch gemeinsame Übungen erleben Sie selbst glückliche Momente hautnah und probieren Methoden aus, die Sie in Ihrem beruflichen Umfeld anwenden können.

Modul 2
Engagement – Mit Kopf, Herz und Händen

Manuela Eitler-Sedlak *20./21. Okt. 2023*

Bei der zweiten Säule geht es um Engagement und Aktivität. Durch unser aktives Tun, durch Bewegung und persönlichen Einsatz erleben wir, dass wir viel zum Gelingen einer Sache beitragen können.

Dieses Modul gibt Ihnen die Möglichkeit, sich Ihrer eigenen Stärken bewusster zu werden und diese sinnvoll einzusetzen. Dadurch gewinnen Sie mehr Freude an Ihren Tätigkeiten und gelangen häufiger in den sogenannten „Flow", ein Zustand, in dem das Fühlen, das Denken und das Handeln in Einklang sind. Sie lernen verschiedene Techniken kennen, mit denen Sie günstige Voraussetzungen für „Flow" schaffen und anderen Menschen zu mehr Stärkenbewusstsein verhelfen können.

Modul 3
Zielerreichung – Von der Vision zum Ziel und darüber hinaus

Dominik Dallwitz-Wegner, Manuela Eitler-Sedlak *24./25. Nov. 2023*

In der fünften Säule geht es um Zielerreichung und Erfolg. Menschen, die sich sinnvolle Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und erreichen, erleben sich als selbstbewusster und empfinden ihr Leben als erfolgreich.

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit Techniken, wie wir unsere Herzenswünsche in realisierbare Ziele umwandeln, unsere Widerstandskraft stärken können und im Alltag motiviert bleiben.

Modul 4
Sinn – Werteorientierte Wege und Lösungen

Margot Maaß, Manuela Eitler-Sedlak *15./16. Dez. 2023*

Die vierte Säule nennt M. Seligman „Sinn". Es geht darum, Sinn in den eigenen Handlungen zu spüren und das Gefühl zu haben, etwas beizutragen und für etwas einzustehen. Die eigenen Werte zu kennen und diese bewusst zu leben, ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden.

In diesem Modul lernen Sie, wie Menschen durch sinnerfüllte Arbeit ihre Selbstwirksamkeit erhöhen und dadurch mehr Freude und Motivation verspüren. Erleben Sie Werte und Tugenden als Quelle der Ermutigung und Orientierung zu einem erfüllten Leben.

Modul 5
Gelingende Beziehungen – Vom Ich zum WIR

Margot Maaß, Manuela Eitler-Sedlak *12./13. Jän. 2024*

Die dritte Säule steht für positive Beziehungen. Damit sind gelingende Beziehungen gemeint, also jene, bei denen alle Beteiligten sich wohlfühlen, anerkannt und geschätzt werden und die Möglichkeit haben, sich in ihrer Persönlichkeit zu entfalten.

Positive Beziehungen sind wahrscheinlich der wichtigste Aspekt für Glück und Wohlbefinden. Wenn wir ein Umfeld schaffen, das von Respekt, Wertschätzung und einem ehrlichen Interesse am Anderen geprägt ist, wird vieles möglich - im Privaten und in der Arbeit. Darauf richten wir in diesem Modul unseren Fokus. Durch praktische Übungen erfahren Sie eine neue Qualität des Miteinanders.

Wir finden einen gemeinsamen Abschluss mit Rückschau und Ausblick in ein noch glücklicheres Leben.