

Positive Psychologie

08./09.03.2025

Angewandte positive Psychologie für Beruf und Alltag

- „Gut gelaunt das Haus verlassen und nach kurzer Zeit entsteht der Wunsch lieber im Bett geblieben zu sein!“
- „Aggressivität, Ungeduld, Wut im Alltag ... ohne erkennbaren Grund!“
- „Nachrichten gehört und gedacht, hätte ich es lieber gelassen!“
- „Gute Leistung erbracht und ... nicht gemeckert ist genug gelobt!“
- „Eine gute Idee gehabt, aber jeder erzählt, warum das nicht geht!“

Die Positive Psychologie (Martin Seligmann 1999) ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeiten. Sie erforscht was Menschen brauchen, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen und zeigt alltagstaugliche Wege auf, wie kleine Veränderungen nachhaltig in den Alltag integriert werden können.

*Dazu sagte Prof. Tobias Esch in einem Interview:
„...50 Prozent der Lebenszufriedenheit werden von den Genen bestimmt. Zehn Prozent bestimmen die individuellen Umstände. Die gute Nachricht ist aber: Die anderen 40 Prozent lassen sich trainieren. Jeder hat also die Chance, trotz einer möglichen genetischen Benachteiligung auf diesem Weg einen Beitrag zu seiner Lebenszufriedenheit zu leisten.“*

Die wichtigsten Inhalte dieser Veranstaltung:

- Was ist Positive Psychologie?
- Welchen Nutzen hat sie für mich im Beruf und Alltag?
- Wichtige Schritte hin zu gesteigerter Zufriedenheit im Beruf und Alltag
- Positive Emotionen und Emotionen in Balance
- Stärken erkennen und nutzen
- Gelingende (Arbeits-)Beziehungen
- Positive Kommunikation mit Wirkung
- Transfer in Ihren privaten und beruflichen Alltag

Thorsten Winkelmann ist Praktiker und genau das zeichnet seine Trainings und Coachings aus. In über 30 Berufsjahren war er auf fast allen Seiten der Arbeitswelt aktiv. Viele Jahre lag sein Schwerpunkt im Bereich Lean-Management, Personal- und Organisationsentwicklung. Thorsten ist Mastercoach und Lehrtrainer DVNLP, Berater und Trainer der Positiven Psychologie DACH-PP und Team- und Konfliktcoach.



Tagungsort: Münster, Wellnesshotel Landhaus Eggert ****

Zeiten: 08./09.03.2025
Sa. 10:30 – 18:00 Uhr
So. 10:00 – 17:00 Uhr

Investition: € 845,- Firmenanmeldungen
€ 595,- Privatanmeldungen
zuzüglich € 42,- gesamt für die Mittagsmenüs wenn das Seminar im Landhaus Eggert ist.

Trainer: Lehrtrainer
Thorsten Winkelmann



Zur dauerhaften Qualitätssicherung sind wir dem Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. angeschlossen.

Bei Rückfragen rufen Sie uns einfach kurz an.
Unser Team berät Sie gern: 0251 – 590 83 2 83

www.NLP-professional.de
nlp@nlp-professional.de