

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Das eigene Wohlbefinden im Fokus!

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Im Gegensatz zur traditionellen Psychologie, die eher auf die Defizite schaut, blickt die Positive Psychologie auf jene lebensbejahenden und optimistisch ausgerichteten Aspekte des Menschseins. Maslow, der Mann mit der Bedürfnispyramide, prägte den Begriff, das moderne Gerüst. Die heute etablierten Ausprägungen lieferte der Psychologe Martin Seligmann. Jene Sichtweise der positiven Psychologie kann wunderbar auch ins berufliche und persönliche Umfeld transportiert und dort angewandt werden. Erfahren Sie, wie Sie mit den Ansätzen der Positiven Psychologie Ihre allgemeine Motivation ausbauen, ausgeglichener werden und dadurch zu mehr Leistungsfähigkeit und Resilienz kommen.

- Ziel**
- Sie erhalten eine fundierte Einführung in das Modell und die Grundgedanken der Positiven Psychologie.
 - Sie reflektieren, wo Ihre Entwicklungspotentiale liegen.
 - Sie lernen, Ihre Stärken auszubauen und Ihr eigenes Wohlbefinden zu steigern.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm
Eigene Standortbestimmung

- Die „Stärken“ der Positiven Psychologie entdecken:**
- Weisheit erlangen und Wissensdurst stillen
 - Entschlossenheit
 - Menschliches Potential als Triebfeder des eigenen Handelns
 - Gerechtigkeit
 - Selbstregulation
 - Transzendenz

Seminarnummer:
Q4.2.1.2

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sandra Dundler
Trainerin

Termin:
21.11.2023

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
17.10.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

