

# Positive Psychologie – Kraftquellen für den (Arbeits-)Alltag

## Inhalt und Ziele

Dieses Seminar soll Ihnen in der 2. Hälfte Ihres Arbeitslebens die Gelegenheit bieten, durch eine persönliche Standortbestimmung das Potenzial dieser Lebensphase bewusst zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Werden Sie achtsam gegenüber den eigenen Erfahrungen im Arbeitsleben! Es ist ein Unterschied, ob wir mit einer Situation »zurechtkommen« oder in ihr »aufblühen«:

- Was macht uns zufrieden und glücklich?
- Wie können wir mit Stress positiv umgehen?
- Wie können wir unsere Gesundheit langfristig erhalten?

Mit diesen und vielen anderen Fragen hat sich die Forschung der Positiven Psychologie in den letzten 30 Jahren beschäftigt. Erfahren Sie in diesem Seminar mehr über die spannenden Forschungsergebnisse und wie Sie sie in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren können.

## Lernmethode

Theorie-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion, Erfahrungsaustausch

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihren persönlichen Energiehaushalt verbessern wollen

## Trainerin

- Frau Mag. Sabine Prohaska, seminar consult

## Zeit & Ort

*Dauer:* 1 Tag  
*Seminarnummer:* MS 574 **Neu**  
*Termin:* 18. April 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

## Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Dr. Ursula Eder  
*Sekretariat:* Frau Petra Ranzenbacher

## Über die Trainerin

*Mag. Sabine Prohaska*

seminar consult, Inhaberin; Wirtschaftspsychologin, Mitglied im Dachverband der Positiven Psychologie, Managementtrainerin, Coach, Buchautorin  
[prohaska@seminarconsult.at](mailto:prohaska@seminarconsult.at)