

Positive Psychologie

Methodenlehre und Beratung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie nimmt an, dass die Abwesenheit von körperlichen oder seelischen Krankheiten nicht automatisch zu Gesundheit führt. Im Fokus stehen Charakterstärken, Lebensfreude, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Sinn und Glücksempfinden. Sie beantwortet Fragen, wie z.B.

- was macht unser Leben lebenswert?
- durch welche Eigenschaften oder Bedingungen steigern wir unser Wohlbefinden?

Mit all diesen Themen hat sich die positive Psychologie zu einer Wissenschaft mit wirksamen Methoden und Interventionen entwickelt. Neben mehr Lebenszufriedenheit und positiven Emotionen macht uns die positive Psychologie auch leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegen Belastungen, wie Burnout und Depressionen.

Durch das Anwenden der Interventionen werden neue Denk- und Verhaltensmuster entwickelt, die langfristig zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führen – inklusive der zahlreichen Nebeneffekte, wie Langlebigkeit, Kreativität, Potenzialentfaltung, Resilienz, Erfolg, Attraktivität, stabilere Beziehungen und Gesundheit.

Inhalte des Seminars :

- Charakterstärken
- Glück
- positive Emotionen
- Dankbarkeit
- PERMA-Modell
- Zielerreichung
- Flow
- Achtsamkeit
- Resilienz

In zahlreichen Praxisphasen lernen Sie, die besprochenen Inhalte direkt anzuwenden. Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwarter/innen, die die positive Psychologie kennen lernen möchten und/oder, um sie im beraterischen/therapeutischen Kontext mit Patienten/innen und Klienten/innen zu nutzen.

Dozent/in Alina Seiler: Jg. 1996. Frau Seiler ist verheiratet und lebt in der Nähe von Tübingen. Nach ihrem Studium der Rechtswissenschaften und anschließender Berufserfahrung absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Psychologischen Beraterin (VfP) und bildete sich unter anderem als Fachberaterin für Hochsensibilität sowie Stresspräventions- und Burnoutberaterin fort. Mehrere Weiterbildungen im Bereich Rhetorik, Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation (M. Rosenberg) und Mentaltraining runden ihr Profil ab. Frau Seiler ist in eigener Beratungspraxis tätig.

Termine:

Mo. 02.02.2026

Di. 03.02.2026

Mo. 09.02.2026

Di. 10.02.2026

jew. 17:00-21:00 Uhr

Preis:

360,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111020226

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien