Psychologie und Psychotherapie

ositive Psychologie – Einführung

Wie können Menschen ihr volles Potenzial entfalten, innere Stärke aufbauen und Herausforderungen erfolgreich meistern? Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich die Positive Psychologie. Als wissenschaftlich fundierter Ansatz konzentriert sie sich auf Stärken, Ressourcen und förderliche Faktoren, die das Wohlbefinden steigern.

In unserem Einführungsseminar vermitteln wir Ihnen die theoretischen Grundlagen der Positiven Psychologie und praktische Konzepte zur Stärkung der mentalen Gesundheit wie Flourish, Flow, Resilienz und Salutogenese. Sie lernen außerdem die Aspekte der Achtsamkeit, Positiven Emotionen, Motivation, Zielerreichung sowie Selbsterfahrung mit speziellen Techniken und ihre Anwendung im Alltag kennen. Somit erhalten Sie einen fundierten Überblick, den Sie unmittelbar in Ihrer beruflichen Praxis anwenden können.

Inhalt:

• Grundlagen der Positiven Psychologie

–Einsatzmöglichkeiten und Grenzen

• Zentrale Konzepte: Flourish, Flow, Resilienz, Salutogenese
• Achtsamkeit, Positive Emotionen, Motivation
• Sinnhaftigkeit und Zielerreichung
• Elemente der Selbsterfahrung

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die ihr Portfolio um die Methoden der Positiven Psychologie erweitern und sich einen ersten Überblick verschaffen möchten.

Ausblick auf Weiterbildungen:

Nach Abschluss des Seminars können Sie Ihr Fachwissen in der Weiterbildung „Positive Psychologie - Methodenlehre und Beratung“ vertiefen. Ergänzend dazu bietet das Seminar „Positive Psychologie – Methodenkoffer“ zahlreiche praxisnahe Techniken und Übungen für Ihren sicheren Berufsalltag.

Termine

Mo, 17.05.2027
18:30-21:00 Uhr

Di, 18.05.2027
18:30-21:00 Uhr

und 1 mehr

Preis

170,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSZ111170527V1

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.