Psychologie und Psychotherapie

ositive Psychologie – der Methodenkoffer

Die Positive Psychologie ist ein wissenschaftlicher Forschungszweig, der sich nicht mit der Behandlung psychischer Beschwerden befasst, sondern untersucht, was das Leben lebenswert macht und das menschliche Wohlbefinden stärkt. Anstatt Defizite zu fokussieren, erforscht sie gezielt die Bedingungen und Interventionen, die es Menschen und Organisationen ermöglichen, sich optimal zu entfalten und aufzublühen (Flourishing).

Dieses Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Werkzeuge, um die Lebensqualität und Resilienz in Beruf und Alltag gezielt zu stärken. Im Fokus stehen direkte Anwendbarkeit, Selbsterfahrung und die Gestaltung eines erfüllten, ressourcenorientierten Alltags.

Sie lernen hier, wie Sie diese Methoden in Ihre bestehende Beratungspraxis oder das Coaching integrieren können. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie leicht in den täglichen Ablauf integrierbar sind.

Inhalt:

• Positive Psychologie: Überblick zu den Grundlagen und zur praktischen Anwendung
• Das PERMA-Modell (Martin Seligman): Positive Emotionen, Engagement & Flow, Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn), Accomplishment (Zielerreichung)
• Der praxisorientierte Methodenkoffer: Dankbarkeits- und Genussübungen, stärkenbasierte Interventionen, Job-Crafting
• Transfer in den Alltag und Nachhaltigkeit
• Praktische Übungen

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen, Berater/innen, Coaches sowie an alle interessierten Berufsgruppen, die ihre Methodenkompetenz erweitern möchten.

Es baut inhaltlich auf den Seminaren „Positive Psychologie – Einführung“ und „Positive Psychologie – Methodenlehre und Beratung“ auf.

Termine

Mo, 30.08.2027
17:00-20:00 Uhr

Mo, 06.09.2027
17:00-20:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSZ111170527V3

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

Panajota Tserkesi

Frau Tserkesi ist Dipl.-Kffr. und hat langjährige Berufserfahrungen in sozial-therapeutischen Bereichen, sowohl klinisch wie ambulant. Ihre Schwerpunkte liegen im Coaching, in der Beratung, der Therapie und im Training. Sie schöpft aus Methoden des NLP, der Positiven Psychologie, des systemischen und hypnosystemischen Ansatzes, der Klopftechnik PEP, der Hypnose und Kunsttherapie. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP-Lehrtrainerin und Mastercoach, Hypnosetherapeutin und Basistrainerin der Positiven Psychologie sowie leidenschaftliche Kunsttherapeutin. Ihre Angebote finden sich in kreativen und kommunikativen Bereichen wieder. Sie richten sich an Menschen, die interessiert sind, besonders ein ausgewogenes Wohlempfinden und mentale Gesundheit zu erlangen. Sie ist in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin Mariendorf tätig.