



FORTBILDUNGSBESCHEINIGUNG

Elke Meurer

hat an nachfolgender Fortbildung teilgenommen:

Positive Psychologie

Grundelemente der PPS im Coaching
Wohllollende Haltung und Ressourcenstärkung

Zeitraum:

16. Februar 2024 bis 18. Februar 2024 in Schmitten

Die Fortbildung umfasste 20 Stunden Präsenzzeit,
vorwiegend in Kleingruppenübungen.

Seminarinhalte:

- Das sogenannte „positive Denken“ in den USA und Europa
- Sich vom Universum etwas wünschen - wie ist das einzuschätzen?
- Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin
- Persönliche Glücksfaktoren erkennen und trainieren
- Ich - Du - Wir: Glück und Kraft durch Beziehungen
- Spass vs. Werte? Hedonismus vs. Eudaimonismus
- Sinn und Werteverwirklichung machen glücklich
- Elemente der positiven Psychologie in anderen Verfahren
- Grundprinzipien der PopPsy: Flourishing - PERMA - Flow
- Selbstwirksamkeit: die Resilienz-Kompetenz-Pyramide
- Denkstile, Attributionen und Werte, die Glücklichkeit fördern
- Praktische Anwendungen im Coaching

Die Fortbildung wurde geleitet von Claudia Eisinger,
Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe | Dr.Migge-Seminare® GbR.

Minden, 18. Februar 2024

Dr. Björn Migge
WWW.DRMIGGE.DE