

Fachseminar «Positive Psychologie – Der Schlüssel zu wachstumsorientiertem Coaching»

Fachseminar

B48



Die Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin untersucht, was uns dabei hilft, ein erfülltes Leben zu führen.

Zentrale Themen und Konzepte der Positiven Psychologie sind Wohlbefinden, Aufblühen («Flourishing»), Lebens- und Arbeitszufriedenheit, Stärkenfokus, Flow, Selbstwert, Sinnfindung und Resilienz. Damit verbunden sind eine Vielzahl von Ansätzen, Methoden und Interventionen, die im Coaching eingesetzt werden können, um das Wachstum und die positive Entwicklung von Klient:innen zu unterstützen.

Wenn Sie interessiert sind, wie die Positive Psychologie als angewandte Wissenschaft und damit verbundene Konzepte, Methoden und Interventionen dazu beitragen können, Coachingprozesse positiv zu bereichern und Klient:innen darin zu unterstützen, ihr Wohlbefinden zu steigern, persönliche Stärken optimal einzusetzen oder mit Belastungen besser umzugehen, dann sind Sie in diesem Fachseminar richtig.

Ziele des Fachseminars

- Die Kursteilnehmenden verstehen ausgewählte Konzepte und Modelle der angewandten positiven Psychologie und deren Anwendung im Coaching.
- Die Kursteilnehmenden lernen Interventionsmethoden in Verbindung zu den Themen Wohlbefinden, positive Emotionsregulation, Motivation, Stärkenstärkung und Resilienz kennen und üben deren Anwendung im Coachingkontext.
- Die Kursteilnehmenden setzen sich mit dem wachstumsorientierten Ansatz der Positiven Psychologie und dem Transfer dieses in den eigenen Beratungsalltag auseinander.

Inhalt Tag 1

- **Einführung in die Positive Psychologie:** Was ist Positive Psychologie? Was sind die Wurzeln der Positiven Psychologie? Worin besteht deren Nutzen? Und wie können damit verbundene Erkenntnisse und Ansätze im Coaching eingesetzt werden?

- **Themenblock Wohlbefinden:** Kennenlernen der Konzepte des Wohlbefindens und des Aufblühens sowie deren Anwendung am Beispiel der Methoden «Werteglück», «Wohlfühlglück» und dem Kurzfragebogen «Aufblühen»*
- **Themenblock Motivation:** Kennenlernen der Grundlagen der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan in Anwendung mit der Methode «Die Inventur der Grundbedürfnisse»
- **Themenblock Emotionen:** Die Wirkung positiver Emotionen mit der Theorie der positiven Emotionen nach Fredrickson erfassen und anhand dreier Methoden stärken: «Expressives Schreiben», «positives Portfolio anlegen», «positive Erfahrungen ankern».

* Arbeitsweise mit den Interventionen: Diese werden eingeführt und dann im zweier/ dreier Setting ausprobiert und angewendet.

Inhalt Tag 2:

- **Themenblock Stärken:** Das Konzept der Charakterstärken und deren Einsatz und Nutzen im Coaching verstehen, anwenden und mit den Methoden «Das Stärkengespräch» und «Signaturstärken identifizieren» konkrete Erfahrungen sammeln.
- **Themenblock Resilienz:** Die Sichtweise auf eigene Belastungen mit der Methode «Die Radler Checkliste» verändern lernen.
- **Transfer in den Beratungsalltag:** Wie kann es mir gelingen, die Konzepte, Ansätze und Methoden der Positiven Psychologie in meinen Coachings und für meine Klient:innen wirksam einzusetzen und nutzbar zu machen.

Zielpublikum	Personen mit Beratungsausbildung, die ihr Beratungsrepertoire mit spezifisch wachstumsorientierten Konzepten und Coachingmethoden der Positiven Psychologie erweitern wollen. Konkret: Coaches, Berater:innen, Supervisor:innen und Psycholog:innen. Max. 21 Teilnehmer:innen.
Daten	26./27. Juni 2025, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
Kosten	CHF 880
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Dozierende	Sabine Otth , MAS Coaching und Supervision FHNW, Coach/Supervisorin bso, HF Erwachsenenbildnerin, Anwenderin und Beraterin in Positiver Psychologie DACH PP, selbstständig tätig als Dozentin/Ausbildnerin, Coach und Supervisorin
Leitung	Dr. Robert Wegener , Coach/Supervisor bso, Dozent für Coaching im MAS Coaching und Leiter CAS Coaching in der Arbeitsintegration
Kontakt	Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Jasmin Rickenbacher, Weiterbildungsbeauftragte, Tel. +41 62 957 29 74, jasmin.rickenbacher@fhnw.ch
Online-Anmeldung	https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/fachseminare

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten