



Mental gestärkt – Positive Psychologie im Arbeits- und Lebenskontext

Zielgruppen:

- PostDocs
- Promovierende
- Studierende
- Mitarbeitende aus wissenschaftsunterstützenden Bereichen
- wissenschaftliche Mitarbeitende

Sprachen:

- Deutsch

Mögliche Formate:

- Zweitätiges Angebot mit Einzelcoaching
- Zweitätiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

Darum geht es:

Was macht ein erfülltes und zufriedenes Leben aus – gerade in einem Arbeitsumfeld, das von Veränderungen, steigenden Anforderungen und komplexen Abläufen geprägt ist? Die Positive Psychologie zeigt, wie wir unsere individuellen Stärken, positive Emotionen und sinnstiftende Ziele nutzen können, um mehr Freude, Balance und Resilienz in den Alltag zu bringen.

In diesem praxisorientierten Setting entdecken Teilnehmende, wie sie ihre persönlichen Ressourcen gezielt einsetzen und weiterentwickeln können. Sie erfahren, was Menschen im Arbeitskontext „aufblühen“ lassen kann: das Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit, das Erleben von Selbstwirksamkeit, das Nutzen eigener Stärken sowie der konstruktive Umgang mit Belastungen.

Inhalte sind unter anderem:

- Stärken erkennen und gezielt einsetzen
- Positive Emotionen und Ressourcen im Arbeitsalltag fördern
- Selbstwirksamkeit und Optimismus stärken

Der Fokus liegt auf Reflexion und kollegialem Feedback.

Ziel ist es, positive Denk- und Verhaltensweisen zu fördern, die langfristig zu mehr Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit beitragen können.

Weitere Informationen:

Das Thema sollte mit einer homogenen Statusgruppe gebucht werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft zur Reflexion und zum persönlichen Austausch mit anderen.