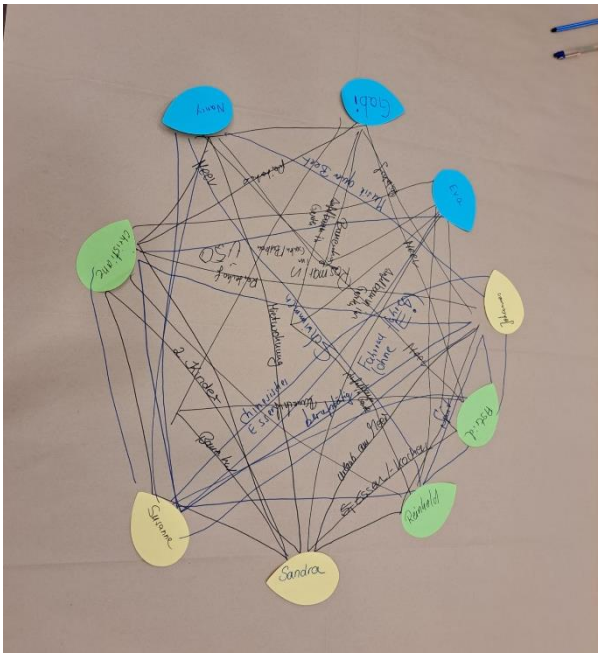
Tagesseminar am 12.August 2023 zum

Thema „Positive Psychologie"

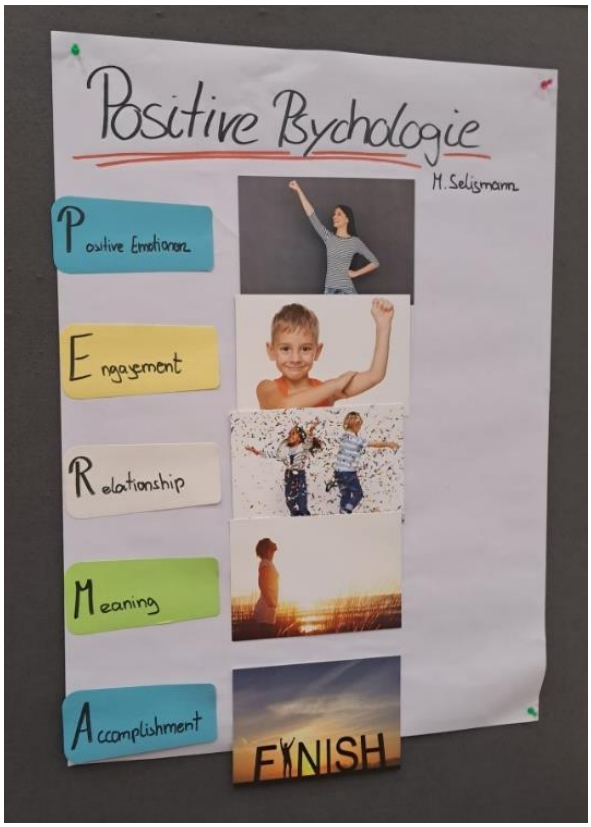
Nach einer Abendveranstaltung zum gleichen Thema im Frühjahr entstand der Wunsch die „positive Psychologie" unter der Leitung der Dipl. Psychologin Tanja Honka zu vertiefen.

Zunächst lernte man sich in einer Vorstellungsrunde etwas näher kennen.

Es wurden Gruppen gebildet, die sich immer neu veränderten, um Gemeinsamkeiten der TN zu finden. So entstand dieses Muster an einer Vielzahl von Überschneidungen.



An diesem Tag wurde an den **PERMA** Punkten gearbeitet. Diese stehen für: **P**ositive Emotionen, **E**ngagement (Stärken einsetzen), **R**elationships (Beziehungen), **M**eaning (Sinn) und für **A**chievement (Zielerreichung).



Diese Bereiche sind die Säulen, auf denen die eigene Zufriedenheit und das eigene Wohlbefinden baut.

Kern des Seminars war es, diese Punkte zu verstehen und an Beispielen in Gruppen zu bearbeiten.

Es wurden die positiven Stärken, z, B. Hilfsbereitschaft, Empathie und Freundlichkeit genauso wie Durchsetzungsvermögen, Zielstrebigkeit und Resilienz herausgearbeitet. Diese Fähigkeiten werden benötigt, um Krisen zu bewältigen. Praktische Übungen rundeten das Seminar ab.

Die Teilnehmenden konnten neue Techniken, Werkzeuge und deren Anwendungen kennen lernen und diese praktisch in ihren Alltag für ein gutes Zusammenleben einbauen.

Astrid Grobe