



# TEILNAHME-BELEG

## AUSBILDUNG POSITIVE PSYCHOLOGIE

# KURT MIHM

hat vom 01.11.2021 bis 06.05.2022 teilgenommen an der

Ausbildung „Anwender Positive Psychologie (Level 1 DACH-PP)“

Der zeitliche Umfang betrug 17 Tage.

Inhalte: siehe Rückseite.



## INHALTE

### EINFÜHRUNG

Was ist Positive Psychologie?  
Gelingendes Leben, Flourishing und Glück  
Überblick über Interventionen der Positiven Psychologie  
Positive Emotionen  
Achtsamkeit  
Dankbarkeit

### WOCHE 1

PERMA (Seligman)  
Selbstbestimmungstheorie und Motivation (Deci & Ryan)  
Mindset (Dweck)  
Selbstwirksamkeit  
Optimismus (Seligman)  
Stärken (Seligman, Peterson, Niemiec)  
Flow (Csikszentmihalyi)  
Positive Emotionen (Fredrickson) und Savouring  
Messung von Veränderung

### WOCHE 2

Positive Gesundheit  
Aufmerksamkeit und ART (Kaplan)  
Selbstmitgefühl (Neff)  
Positive Psychologie 2.0. (Wong)  
Resilienz und Posttraumatisches Wachstum  
Positive Beziehungen (Gottman)

### WOCHE 3

Sinn im Leben  
Biophilia, Natur und Wohlbefinden  
Interventionen der PP  
Positive Leadership (Cameron)  
Präsentation der Projektarbeiten  
Abschluss