

Positive Psychologie. Oder was braucht es für ein «gelingendes Leben»?

Kursleitung

Christoph Steinebach

Prof. Dr., Direktor Department & IAP
ZHAW, Departement Psychologie



Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Mitarbeitende und aktive Freiwillige der Pro Senectute Organisationen sowie externe in der Altersarbeit tätige Fachpersonen. Im Fokus dieses Angebots steht auch das Wohl der Seniorinnen und Senioren, die direkt oder indirekt von den neu erworbenen Kompetenzen der Teilnehmenden im Themenfeld der Positiven Psychologie profitieren sollen.

Kursziele

Die Teilnehmenden...

- erhalten eine Einführung in die positive Psychologie, damit sie diese in Beratungen oder in der Begleitung von Seniorinnen und Senioren einbringen können.
- kennen Möglichkeiten der Selbstfürsorge, um in stressigen und krisenhaften Zeiten positiv und ausgeglichen zu bleiben.

Kursinhalte

Positive Psychologie beschäftigt sich mit allem, was gut geht im Leben. Damit werden Stärken und Ressourcen Thema. Zentrales Anliegen ist, besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gesundheit, Wohlbefinden und positive Entwicklung zu fördern. Dabei zielen die Angebote auf individuelle und umweltseitige Faktoren. Und dies gilt nicht nur für die Menschen, die begleitet und beraten werden, sondern auch für die Helferinnen und Helfer selbst. Von daher sind z.B. Achtsamkeit und Selbstfürsorge, aber auch die gegenseitige Unterstützung wichtige Ressourcen für alle. Sie gilt es in guten Gesprächen, in der Beratung oder in der kollegialen Supervision zu fördern.

Grundlagen und Empfehlungen der Positiven Psychologie für die bedürfnis- und ressourcenorientierte Begleitung und Beratung werden vorgestellt und diskutiert. Hinzu kommen Gespräche und Übungen in kleineren Gruppen. Unterschiedliche Methoden und Techniken der stärkenorientierten Beratung werden vorgestellt.

Datum

Freitag, 13. September 2024, 9.15 bis 17 Uhr

Ort

Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36, 8032 Zürich



Hier direkt anmelden!

Kosten

Pro Senectute Schweiz übernimmt die Teilnahmekosten von Mitarbeitenden und aktiven Freiwilligen von Pro Senectute Organisationen. Externen Teilnehmenden verrechnen wir einen Unkostenbeitrag von 250 Franken pro Tag.

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89
Weiterbildung – 17.02.2022/wic

