

2-TAGES-SEMINAR

„Train the Trainer: Positive Psychologie in Aktion“

In einer Welt, die von Herausforderungen und schnellem Wandel geprägt ist, wird die Fähigkeit, Resilienz, Lebensfreude und eine positive Grundhaltung zu fördern, immer wertvoller. In unserem intensiven 2-Tages-Seminar „Train the Trainer: Positive Psychologie in Aktion“ erhalten Sie die Werkzeuge, um diese transformative Wissenschaft in Ihrer Arbeit zu nutzen und an andere weiterzugeben.

Dieses Seminar ist speziell für Trainer, Coaches, Führungskräfte und Fachkräfte in unterstützenden Berufen konzipiert. Wir tauchen gemeinsam tief in die Grundlagen der Positiven Psychologie ein und entdecken die kraftvollsten Interventionen, die wissenschaftlich erwiesen das Wohlbefinden steigern und das Leben bereichern. Am Ende kehren Sie nicht nur mit einem Zertifikat, sondern auch mit der Fähigkeit zurück, Positivität zu verbreiten und nachhaltige Veränderung zu bewirken.

Hier eine kleine Auswahl an Top-Interventionen der Positiven Psychologie:

- Der Positive Tagesrückblick – Das entspannte Abend Journal
- Stärken Sie Ihre Stärken – Stärken erkennen und einsetzen lernen
- Dankbarkeitsrituale – Eine Auswahl an verschiedenen Interventionen
- Flow erleben – Wie kommen Sie in den Flow, immer wieder?
- Achtsamkeitsübungen – Werden Sie sich Ihrer selbst BEWUSST
- Visualisierung & verankern von Erfolgen – Wo bitte geht es zu meiner Zukunft?
- Best Possible Self“ entwickeln – Gehen Sie in eine Aufwärtsspiral, auch emotional
- Glücklicheininterview – Setzen Sie sich täglich mit Ihrem Glück auseinander



2-TAGES-SEMINAR

„Train the Trainer: Positive Psychologie in Aktion“

Ihr Nutzen als Teilnehmer:

- Sie erhalten ein tiefes Verständnis der Prinzipien der Positiven Psychologie und ihrer Anwendungsmöglichkeiten.
- Sie lernen die besten Tools kennen, die wissenschaftlich belegt das Wohlbefinden steigern und erfahren, wie Sie diese weitervermitteln können.
- Sie verbessern Ihre Fähigkeit, positive Veränderung in Gruppen und Einzelpersonen zu bewirken.
- Sie werden selbst gestärkt: Dieses Seminar ist nicht nur für Ihre Teilnehmer, sondern auch für Ihre persönliche Entwicklung ein Geschenk.
- Sie nehmen ein wertvolles Zertifikat mit nach Hause, das Sie als Mentor für die Positive Psychologie auszeichnet und Ihre Kompetenz unterstreicht.

Dieses Seminar ist Ihre Gelegenheit, die Positive Psychologie auf die nächste Ebene zu bringen – in Ihrer Arbeit und in Ihrem Leben. Lassen Sie uns gemeinsam an einer positiven Zukunft arbeiten.



+49 160 4406543



behappy@frank-fuhrmann.com



www.frank-fuhrmann.com



Pommernstr. 36, 73431 Aalen