

Hinweise zur Teilnahme

Das Seminar steht allen Interessierten zur Teilnahme offen. Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte den beigefügten Vordruck. Die Teilnahmebestätigung wird ca. zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

Bitte begleichen Sie den Seminarbeitrag bis zum 30.09.2017 auf unser Bankkonto, welches Sie auf der Anmeldung finden.

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei einer Absage Ihrerseits nach Erhalt der Teilnahmebestätigung wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 75 % des veranschlagten Seminarbeitrages erhoben.

Sollten wir das Seminar absagen müssen, werden wir Ihnen dies so rechtzeitig wie möglich mitteilen und bezahlte Seminarbeiträge umgehend erstatten. Weiter gehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Villa Lessing, so finden Sie uns

Mit dem Auto: A 620, Ausfahrt Bismarckbrücke, Bismarckstraße, 6. Querstraße rechts, Lessingstraße 10, Parkmöglichkeit Bismarckstraße.

Mit der Bahn: Vom Hauptbahnhof Straßenbahn „Saarbahn“ in Richtung Brebach, Kleinblittersdorf und Saargemünd bis Haltestelle „Hellwigstraße“, gegen Fahrtrichtung Bahn gehen, 1. Querstraße links, Lessingstraße.

Hinweise zum Seminar

Studienleitung

Hermann Simon, Geschäftsführer
Villa Lessing - Liberale Stiftung Saar

Organisation

Daniela Frieg
Villa Lessing - Liberale Stiftung Saar
Telefon 06 81.9 67 08-29
daniela.frieg@villa-lessing.de

Tagungsort

Villa Lessing - Liberale Stiftung Saar
Lessingstraße 10
66121 Saarbrücken
Telefon 06 81.9 67 08-0
Telefax 06 81.9 67 08-25
info@villa-lessing.de

Leistungskatalog

- Seminar
- 2 Übernachtungen inkl. Verpflegung

Seminarbeitrag

- 95,00 € pro Person
- 65,00 € pro Person, ermäßigt
- 25,00 € Einzelzimmer-Zuschlag, pro Übernachtung



VILLA LESSING
Ein Ort, wo Liberalismus lebt.

Psychologisches Wohlbefinden

- Praxisseminar -

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Bildung der Stipendiaten der Friedrich-Naumann Stiftung für die Freiheit



Friedrich Naumann
STIFTUNG **FÜR DIE FREIHEIT**



SEMINAR

6. – 8. Oktober 2017
Villa Lessing
Lessingstr. 10 · 66121 Saarbrücken

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Wir verstehen psychologisches Wohlbefinden als eine wichtige Kompetenz, die uns Leistungsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit und Glück im Leben ermöglicht. Nach dem Modell des amerikanischen Psychologen Ed Diener zeichnen sich Menschen mit hohem Wohlbefinden durch eine hohe Lebenszufriedenheit und starkes positives Gefühlserleben aus. Unterstützende Beziehungen, hohe Zuversicht, ein klarer Sinn im Leben und eine aktive Lebensgestaltung tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Ziel des Seminars ist es, Teilnehmende in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und psychologisches Wohlbefinden zu erhöhen.

Aufbauend auf Ed Dieners Modell widmet sich das Seminar drei Aspekten, die es uns potentiell ermöglichen, unser Wohlbefinden zu erhöhen: Gefühlserleben, Zuversicht und Beziehungen. Konkret wollen wir uns folgenden Fragen widmen: Wie verschaffe ich mir häufiger positive Erlebnisse? Wie verfolge ich meine Ziele mit mehr Zuversicht? Wie stärke ich meine sozialen Beziehungen?

Das Seminar besteht aus begleiteten Einzel- und Gruppenübungen, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, das eigene psychologische Wohlbefinden zu erhöhen. Dies geschieht beispielsweise durch die Entwicklung von Zukunftsvisionen und durch die Erprobung beziehungsförderlicher Gesprächsstrategien. Die Übungen basieren auf Forschung und Anwendung aus dem Bereich der Positiven Psychologie. Das Seminar findet mit einem in psychologischer Ausbildung befindlichen und in der Positiven Psychologie geschulten Trainerteam statt. Um möglichst individuell auf die Teilnehmenden eingehen zu können, ist die Anzahl der Teilnehmenden auf 15 Personen begrenzt.

Freitag, 6. Oktober 2017

Anreise bis 18.00 Uhr & Abendessen

19.00 Begrüßung und Einführung in das Seminarprogramm

20.30 Modell des psychologischen Wohlbefindens nach Ed Diener

Samstag, 7. Oktober 2017

08.00 Frühstück

09:00 Praxisblock 1: positives und negatives Gefühlserleben

Welche Funktionen erfüllen positives und negatives Gefühlserleben? Mit welchen Strategien können wir unser Gefühlserleben gezielt beeinflussen?

12:00 Mittagessen

13:30 Praxisblock 2: Zuversicht und Lebensziele

Wie verfolgen wir unsere Lebensziele mit mehr Zuversicht?

Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, um meine persönlich wichtigen Lebensziele zu identifizieren und mit welchen Strategien muss ich mich auseinandersetzen, um sie zu verwirklichen?

18:00 Abendessen

19:30 Praxisblock 3: soziale Beziehungen

Welche Rolle spielen soziale Beziehungen für das geistige Wohlbefinden? U. a. mit Erprobung von beziehungsförderlichen Gesprächsstrategien

Sonntag, 8. Oktober 2017

08.00 Frühstück

09:00 Fortsetzung Praxisblock 3

Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich einen Überblick über ihr eigenes soziales Netzwerk zu verschaffen

12:00 Mittagessen

13:30 Transfer, Feedbackrunde und Auswertung des Seminars bis ca. 15:00 Uhr 15:00

Zwischendurch: Kaffee- und Teepausen.

Seminarleitung:

Lukas Entezami studiert Psychologie im Master mit Schwerpunkt Klinische Psychologie an der Universität Potsdam. In seiner Abschlussarbeit widmete er sich der Frage, wie Lebenssinn erhöht werden kann, zertifizierter Berater der Positiven Psychologie.

Johannes Heekerens promoviert im Bereich Psychologie an der Freien Universität Berlin. In seiner Forschung widmet er sich der Frage, welche psychologischen Mechanismen Übungen zur Steigerung positiven Gefühlserlebens zugrunde liegen. Zertifizierter Berater der Positiven Psychologie und Promotionsstipendiat der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit.