Psychotherapie

Positive Psychologie – Einführung

Wie können Menschen ihr volles Potenzial entfalten, innere Stärke aufbauen und Herausforderungen erfolgreich meistern? Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich die Positive Psychologie. Als wissenschaftlich fundierter Ansatz konzentriert sie sich auf Stärken, Ressourcen und förderliche Faktoren, die das Wohlbefinden steigern.

In unserem Einführungsseminar vermitteln wir Ihnen die theoretischen Grundlagen der Positiven Psychologie und praktische Konzepte zur Stärkung der mentalen Gesundheit wie Flourish, Flow, Resilienz und Salutogenese. Sie lernen außerdem die Aspekte der Achtsamkeit, Positiven Emotionen, Motivation, Zielerreichung sowie Selbsterfahrung mit speziellen Techniken und ihre Anwendung im Alltag kennen. Somit erhalten Sie einen fundierten Überblick, den Sie unmittelbar in Ihrer beruflichen Praxis anwenden können.

Inhalt:

• Grundlagen der Positiven Psychologie

–Einsatzmöglichkeiten und Grenzen

• Zentrale Konzepte: Flourish, Flow, Resilienz, Salutogenese
• Achtsamkeit, Positive Emotionen, Motivation
• Sinnhaftigkeit und Zielerreichung
• Elemente der Selbsterfahrung

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Therapeuten/innen, Berater/innen und Anwärter/innen, die ihr Portfolio um die Methoden der Positiven Psychologie erweitern und sich einen ersten Überblick verschaffen möchten.

Ausblick auf Weiterbildungen:

Nach Abschluss des Seminars können Sie Ihr Fachwissen in der Weiterbildung „Positive Psychologie - Methodenlehre und Beratung“ vertiefen. Ergänzend dazu bietet das Seminar „Positive Psychologie – Methodenkoffer“ zahlreiche praxisnahe Techniken und Übungen für Ihren sicheren Berufsalltag.

Termin

Sa, 30.10.2027
09:00-18:00 Uhr

Preis

170,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89301027V1

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.11.2026

Dozentin

Corinna Bergemann

Corinna Bergemann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Dozentin an den Paracelsus Heilpraktikerschulen. Nach intensiver fachlicher Ausbildung und eigener therapeutischer Entwicklung begleitet sie heute Menschen auf ihrem Weg zu mehr psychischer Gesundheit und innerer Stabilität. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen eine wertschätzende therapeutische Beziehung, lösungsorientierte Gesprächsführung sowie die Arbeit mit Ängsten, Selbstwertthemen und belastenden Denkmustern. Neben ihrer Praxistätigkeit bildet sie angehende Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker für Psychotherapie aus. Ihr Anliegen ist es, psychologisches Wissen verständlich, praxisnah und mit Begeisterung zu vermitteln.