



Resilienz und Stressbewältigung im Beruf

*5-tägiger Bildungsurlaub für Vitalität, Stressreduktion
und Gelassenheit*

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf

max TN 12

Stressbewältigung

- Krisenmanagement
- Gesundheitsvorsorge
- Achtsamkeit und Meditation
- Bewegung und Ernährung

Ihre Trainerin:

Patricia Braun

Sportwissenschaftlerin M.A. (mit Erziehungswissenschaften und Psychologie)

Lehrerin für Stress und
Sportrehabilita

[Details & Anmeldung](#)

10. - 14.11.2025, Mo., 9:30 - Fr., 15:00 Uhr

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

425,00 €

Stärken entdecken, Sinn erleben und mit neuer Energie in den Alltag starten – genau das erwartet die Teilnehmenden in diesem Bildungsurlaub. Die Positive Psychologie eröffnet die wissenschaftlich fundierte Sichtweise darauf, was Menschen zufrieden macht. Mithilfe des PERMA-Modells betrachten wir Lebensbereiche, die von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden sind. Mit modernen Ansätzen des Job-Craftings lernen die Teilnehmenden außerdem, wie sie mehr Freude, Sinn und Motivation in ihren Arbeitsalltag bringen können.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Zufriedenheit und ihr Wohlbefinden gezielt stärken möchten – unabhängig von der beruflichen Rolle. Es zeigt auf, welche Stellschrauben gedreht werden können, um (wieder) mehr Erfüllung und Leichtigkeit im Beruf erleben zu können. Wir schauen auch darauf, wie die eigenen Stärken sinnbringend für das Wohlergehen anderer eingebracht werden können – denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass im Engagement für das Wohlergehen der Gesellschaft die persönliche Zufriedenheit steigt.

Die Kombination von Input, Reflexion, praktischen Übungen und Bewegung am Rhein fördert Entschleunigung und eröffnet neue Perspektiven auf das eigene Wirken in der Gesellschaft und im Arbeitsleben. Gerade in Zeiten von “Quiet Quitting” und Überlastung können sich die größtenteils wissenschaftlich untersuchten Übungen positiv auf die Zufriedenheit auswirken und neue Energie freisetzen.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

- Menschen, die neugierig darauf sind, wie ein positiver Fokus das eigene Erleben und Wirken beeinflussen kann. - Menschen, die innehalten möchten, um ihre Energiequellen zu entdecken und zu stärken. - Berufstätige, die ihren Job erfüllender gestalten wollen – unabhängig von Branche oder Position - Menschen, die nach einem Weg suchen, ihre eigenen Stärken nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft einzusetzen

Lernziele:

Die Teilnehmenden:

- entdecken ihre persönlichen Charakterstärken und lernen, sie gezielt im Alltag und Beruf einzusetzen, - reflektieren das PERMA-Modell und erfahren, wie Wohlbefinden nachhaltig gefördert werden kann, - lernen Methoden des Job-Crafting, um mehr Sinn, Freude und Motivation in die eigene Arbeit zu bringen, - setzen sich mit den eigenen Werten auseinander und entwickeln Ideen, wie diese im Beruf und in der Gesellschaft wirksam werden können, - erstellen einen individuellen Stärkungsplan, um Erlerntes nachhaltig in den Alltag zu übertragen, - erleben Entschleunigung, Selbstwirksamkeit und neue Energie, - erfahren, wie die Positive Psychologie mit ihren Erkenntnissen die Zufriedenheit fördern kann.

Methodik

- Mischung aus Impulsvorträgen und praktischen Übungen auf Basis der Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und Wirtschaftspsychologie - Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Gruppen - VIA-Strengths-Test, Job-Crafting-Methode - Bewegung und Achtsamkeitsübungen - Austausch und kollegiales Lernen - Erstellung eines persönlichen Transferplans

Inhalte - aufgelockert durch Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen:

Tag 1: Ankommen, Kennenlernen Einführung in die Positive Psychologie

- Gemeinsames Ankommen und Auftakt (ggf. schon am Vorabend)
- Erste Standortbestimmung Wo stehe ich gerade?
- Einführung in die Positive Psychologie: PERMA-Modell als Grundlage für psychologisches Wohlbefinden
- Walk&Talk mit Ressourcenorientierten Fragen zur Reflexion

Tag 2: Stärken entdecken und nutzen

- Identifikation individueller Charakterstärken (z.B. VIA-Strengths-Test)
- Stärken stärken durch Stärkenfokus
- Freiraum für individuelle Reflexion / Naturzeit

Tag 3: Die eigene Arbeit aktiv gestalten

- Wie bringe ich mehr Flow-Erlebnisse in meinen Beruf?
- Konzept und Forschung zu Job-Crafting
- Die drei Dimensionen des Job-Crafting: Machbare Veränderungen identifizieren

Tag 4: Sinn und Werte im Arbeitsleben und in der Gesellschaft

- Bedeutung von Sinnhaftigkeit und Werteorientierung im Erleben von Glück und Zufriedenheit: “Was gibt meinem Tun Sinn?”
- Austausch: Wie kann ich mehr Sinnmomente in meinen Alltag integrieren? Wie kann ich meine Stärken für eine lebenswerte Gesellschaft einsetzen?

Tag 5: Abschluss und Transfer in den Alltag

- Reflexion: Mein Stärkungsplan und erste Schritte
- Barrieren und Unterstützungsfaktoren im Alltag erkennen
- Abschlussrunde und persönliches Commitment
- Gemeinsamer Ausklang sowie Feedback

Frühbucherrabatt: Alle Anmeldungen bis 31.12.2025 erhalten einen Frühbucherrabatt in Höhe von 50 €.

Hintergrund Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein wissenschaftlicher Zweig der Psychologie und konzentriert sich nicht auf Defizite oder Probleme, sondern auf Ressourcen, Stärken und Potenziale von Menschen. Sie befasst sich in Theorie und Forschung mit der Frage, was das Leben lebenswert macht und wie Menschen "aufblühen" können. Aktuell wird in der Positiven Psychologie diskutiert, wie der Blick von der persönlichen Entwicklung hin zur Beschäftigung mit unserer Gesellschaft gerichtet werden kann: Was braucht es, damit wir ein gelingendes Leben als eine gemeinschaftliche Aufgabe wahrnehmen können? Wie können wir das Wohlergehen aller Menschen statt nur das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt rücken?

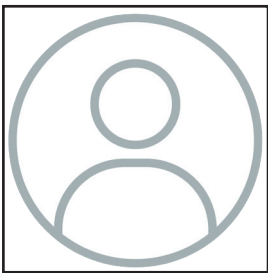
Weiterführende Infos:

Entstehung der Positiven Psychologie: <https://www.dgpp-online.de/anfaenge-positive-psychologie>

Bestandsaufnahme zur PP: https://nicorose.de/wp-content/uploads/2022/02/Positive_Psychologie_Bestandsaufnahme_MS.pdf

Zur 4. Welle der Positiven Psychologie: <https://sheconomy.media/in-die-sonne-schauen/>

Ihre Dozierenden



Patricia Braun