

## **POSITIVE PSYCHOLOGIE (ONLINE KURS)**

**NUTZEN:** Sie kennen die Grundlagen der Positiven Psychologie und können diese auch anwenden. Sie verfügen über ein aktualisiertes Wissen zu Ihren Stärken und deren Einsetzbarkeit. Sie beherrschen die Techniken der Selbstreflexion und -fürsorge sowie des Selbstmitgefühls. Sie wissen, wie Sie zu mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück finden. Sie verstehen das Prinzip der Achtsamkeit und lernen diese in Ihren Alltag zu integrieren. Sie verstehen, warum Sinn und Ziele im Leben wichtig sind und warum es gut ist, anderen zu verzeihen bzw. dankbar zu sein.

**INHALTE:** Sie erfahren in dieser Fortbildung über Grundlagen der Positiven Psychologie, PERMA, Stärken, Wohlbefinden und Glück, Positive Emotionen, Flourishing, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und Flow, Ziele und Sinn, Dankbarkeit und Verzeihen, Stressmanagement, Positiv – psychologische Interventionen.

**ARBEITSMETHODEN:** Online Vortrag mit Folien und Videos. Kurze Arbeitsaufträge. Reflexionsübungen. Gruppenübungen. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Kleine „Hausübungen“ fürs Wohlbefinden. Fragebögen und v.m.

**ZIELGRUPPE:** Das Seminar richtet sich an ALLE Personen, die sich für die positive Psychologie interessieren und sie beruflich als auch privat anwenden wollen.

**REFERENTIN:** **Claudia Strubegger, BSc, MSc**  
Psychologin seit 13 Jahren bei Pro Mente Salzburg sowie selbstständig als Anwenderin der Positiven Psychologie, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

**INVESTITION:** **EUR 260,--** (der Kurs kann nur im Gesamtpaket gebucht werden)

**TERMINE & ORT:** Fr. 24.10.2025, 4 UE, 14:00 bis 18:00 – ONLINE per Zoom Link  
Fr. 31.10.2025, 4 UE, 14:00 bis 18:00 – ONLINE per Zoom Link  
Fr. 07.11.2025, 4 UE, 14:00 bis 18:00 – ONLINE per Zoom Link  
Fr. 14.11.2025, 4 UE, 14:00 bis 18:00 – ONLINE per Zoom Link

**ANMELDUNG &** BFI Kundencenter, Schillerstraße 30, 5020 Salzburg

**INFORMATION:** Tel. 0662/88 30 81-0, E-Mail [info@bfi-sbg.at](mailto:info@bfi-sbg.at) sowie auf der Website [www.bfi-sbg.at/gesundheits-undpflegeberufe/weiterbildungsakademie](http://www.bfi-sbg.at/gesundheits-undpflegeberufe/weiterbildungsakademie)