

NEUE TERMINE

POSITIVE PSYCHOLOGIE - COACHING -

Jetzt registrieren für November!



GRATIS

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren. Bei momentaner psychologischer oder psychotherapeutischer Behandlung ist eine Teilnahme leider nicht möglich. Das Coaching wird derzeit an einer ausgewählten Personengruppe untersucht. Daher wird im Einzelfall entschieden, ob eine Teilnahme möglich ist.

Voraussetzung

Da das Coaching im Rahmen einer Studie an der Universität Wien stattfindet, ist die Teilnahme an einer Vor- und Nachbefragung Voraussetzung.

Ablauf

Die nächsten Coachings beginnen im November 2019 nach individueller Terminvereinbarung via Telefon. Vorab ist die Beantwortung dreier Online-Fragebögen im Zeitraum zwischen Juli und Oktober notwendig. Durchgeführt wird das Programm als Einzelcoaching im Rahmen von 7 Einheiten à 60 Minuten (1 Einheit pro Woche).

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist. Die Teilnahme ist kostenlos!

Kontakt

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an: positive.psychologie@outlook.com
Lieber direkt zur Registrierung? [Hier klicken!](#)
Alternativ unten stehenden QR-Code scannen.



universität
wien

Design by Pia Leiding
picture-pia@outlook.com

Anfahrt

Blindengasse 52, 1080 Wien; öffentlich erreichbar über U6 (Alser Straße), 43 (Alser Straße), 44 (Hernalser Gürtel) sowie 2 und 5 (Blindengasse).

Ihr Coaching-Team unter der Leitung von
Univ.-Prof. Dr. Laireiter.

Fühlen Sie sich erschöpft? Ausgelaugt?

Im Zeitalter der Digitalisierung erledigen wir immer mehr Aufgaben parallel. Alles muss schneller passieren, die Geschwindigkeit und die Erwartungen nehmen zu. Dabei vergessen wir auf uns selbst zu schauen. Es fällt schwer sich etwas Gutes zu tun und Erholung zu erreichen. Dadurch fühlen wir uns gestresst und ausgelaugt oder sogar lust- und antriebslos.

Wünschen Sie sich mehr positive Gefühle und Glücksmomente in Ihrem Alltag?



*Zufriedenheit und Glück sind nichts,
was fertig geliefert wird.
Sie entstehen durch Dein eigenes Handeln.
- Dalai Lama -*

Die Positive Psychologie...

... ist eine in Amerika von Martin Seligman, ehemaliger Leiter der American Psychological Association (APA), entwickelte und in Österreich u.a. durch Anton-Rupert Laireiter verbreitete Methode der Psychologie. Sie zielt auf die Betonung der den Menschen innewohnenden Ressourcen ab. Im Vordergrund stehen nicht die Defizite eines Menschen, denn die Abwesenheit von Belastungen bedeutet noch nicht Zufriedenheit. Stattdessen beschäftigt sich die Positive Psychologie mit der Frage, was das Leben lebenswert macht. Sie möchte Menschen bei der Entfaltung ihres Potentials unterstützen.

Das Coaching der Positiven Psychologie...

... bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Fähigkeiten und Potentiale (wieder) zu finden. Entdecken Sie, was bereits in Ihnen steckt. Finden Sie zu Erholung und Klarheit aber auch zu Aktivität und neuem Selbstvertrauen.

Das Coaching der Positiven Psychologie soll dazu beitragen...

- ... Wohlbefinden und Glückserleben zu fördern
- ... das Erleben positiver Gefühle zu fördern
- ... Belastungen und Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen
- ... Ressourcen zu stärken und zu erweitern