

Happiness Trainer (ALH)

Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

Glück – die wissenschaftliche Sicht

Glück – die historische und philosophische Sicht

Die historische Entwicklung des Glücksbegriffs und philosophische Ansätze, z.B. die „Eudaimonia“ nach Aristoteles und der Glücksbegriff bei Kant und Nietzsche

Glück – die neurobiologische Sicht

Neurobiologische Aspekte des Glücks, z.B. die genetischen Glücksfaktoren, Motivation, das neuronale Belohnungs- und Lustsystem, die „Glückszentren“ im Gehirn und ihre Botenstoffe

Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen & experimentellen Glücksforschung: die Auswirkungen von Alter, Einkommen und anderen soziodemografischen Faktoren auf das Glücksempfinden, Glücksskalen & das „Bruttonationalglück“ in Bhutan

Die Psychologie des Glücks

Die Psychologie des Glücks

Konzepte der Positiven Psychologie: Flourish – das gelingende Leben, Flow – das Aufgehen in einer Tätigkeit, Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Salutogenese – wie Gesundheit entsteht, Gelassenheit & Achtsamkeit, positive Entwicklung

Praxis der Positiven Psychologie

Ausgewählte Konzepte der Positiven Psychologie werden durch Fallbeispiele praxisnah illustriert

Be happy I – Individuelle Rahmenbedingungen des Glücks

Persönlichkeitsmerkmale; Charakter- & Signaturstärken, die das subjektive Glücksempfinden fördern; die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werten für das Glück; Spiritualität – das Glück, Teil von etwas Größerem zu sein

Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks

Partnerschaft & Glücksempfinden; Ideal & Realität von Beziehungen; Sex & körperliche Nähe als Glücksfaktoren; positive Kommunikation & Interaktion; Freundschaft, Dankbarkeit, Aufgehoben in der Gemeinschaft

Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks

Sport, Bewegung & Entspannung als Glücksfaktoren; „Du bist, was du isst“ – der Einfluss unserer Ernährung auf das Glücksempfinden

Happiness-Motoren – Sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen

Beglückende Aktivitäten im Kontext von Beruf, Familie & Freizeit; der glücksfördernde Umgang mit Stress

Das Happiness Training

Grundlagen des Happiness Trainings

Rahmenbedingungen & mögliche Einsatzfelder des Happiness Trainings; Abgrenzung zur Therapie; Haltung & Fähigkeiten des Trainers; positive Gesprächsführung

Praxisworkshop Happiness Training I

Die Basis in sich selbst schaffen: Achtsamkeit, positive Gefühle & Selbstwertschätzung

Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings

Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings; Genusstraining; Achtsamkeit & Meditation in östlichen Philosophien und die Anwendungsmöglichkeiten im Happiness Training; glücksfördernde Aktivitäten; beglückende Naturerlebnisse und weitere ausgewählte Methoden & Instrumente

Praxisworkshop Happiness Training II

Anleitung & Kreationen von Glücksübungen zu den Themen Stärken, Dankbarkeit, Sinngebung und Beziehungen

Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	SB 1: Glück – die historische und philosophische Sicht	OT 1: Glück – die historische und philosophische Sicht		WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement	
2	SB 2: Glück – die neurobiologische Sicht	OT 2: Glück – die neurobiologische Sicht	FA 1: Glück – die wissenschaftliche Sicht	WEB 2: Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung	
3	SB 3: Die Psychologie des Glücks	OT 3: Die Psychologie des Glücks		WEB 3: Praxis der Positiven Psychologie	
4		OT 4: Be happy – Individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks		WEB 4: Be happy I – Individuelle Rahmenbedingungen des Glücks WEB 5: Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks	
5	SB 4: Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks	OT 5: Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks			
6			FA 2: Die Psychologie des Glücks	WEB 6: Happiness-Motoren – Sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen	
7	SB 5: Grundlagen des Happiness Trainings	OT 6: Grundlagen des Happiness Trainings			PP 1: Praxisworkshop Happiness Training I 2 Tage
8	SB 6: Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings	OT 7: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings			
9					PP 2: Praxisworkshop Happiness Training II 2 Tage
Abschlussprüfung: Projektarbeit					