

TRAINER FÜR ANGEWANDTE POSITIVE PSYCHOLOGIE

Dein **WELCOME** Paket

Willkommen in Deiner Ausbildung

Überblick über Inhalte und Ziele des Lehrgangs

Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement

Tipps, um effizient zu lernen und „Zeitfresser“ zu vermeiden.

POSITIVE PSYCHOLOGIE: DIE THEORETISCHEN GRUNDLAGEN

Konzepte der Positiven Psychologie

Flourish – das gelingende Leben, Flow – das Aufgehen in einer Tätigkeit, Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Salutogenese – wie Gesundheit entsteht, Achtsamkeit und positive Entwicklung

Achtsamkeit im Happiness Training

Aspekte der Achtsamkeit und ihre Anwendung
Forschungsergebnisse der Neuropsychologie,
Praktische Übungen: informelle und formelle Achtsamkeitstechniken

PRAXIS DES GLÜCKSCOACHINGS: METHODEN UND INSTRUMENTE

Glück- & Happinessstraining

Gruppencoaching: Positive Gesprächsführung und Interaktion, 1:1-Coaching: Individuelle Ansätze für nachhaltige Veränderung

Toolbox des Glücks

Genusstraining, Achtsamkeit & Meditation und beglückende Naturerlebnisse, praktische Übungen für den Alltag und die Beratungspraxis

GLÜCK ALS UNTERNEHMENSZIEL

Positive Psychologie im Arbeitsalltag

Glückscoaching für Führungskräfte, Erfolgreiche Kurskonzepte für Organisationen, Umgang mit Herausforderungen in Dreiecksbeziehungen

GLÜCK ALS SCHULFACH

Glück in der Schule

Methoden und Inhalte für verschiedene Altersgruppen, didaktische Ansätze und praktische Anwendungen im Schulalltag

SELBSTSTÄNDIGKEIT & ERFOLG

Dein Herzprojekt-Coaching

Persönliche Talente erkennen und Ziele entwickeln, Beruf vs. Berufung: Wie Du Deine Leidenschaft zum Beruf machst, Überwindung von Mindset-Blockaden und negativen Glaubenssätzen

Glücklich selbstständig

Tipps zur Existenzgründung: Rechtsformen, Businessplan und Finanzierung; Rahmenbedingungen: Genehmigungen, Versicherungen und Steuern

Marketing für Happiness Trainer

Bedürfnisse des Marktes verstehen; Authentische Angebote und Kundenbindung; Kommunikationsstrategien: Social Media, Vorträge und klassische Werbung

DER ZEITLICHE AUSBILDUNGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Onlinevorlesung (OV) & Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie					WEB: Begrüßungswebinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Konzepte der Positiven Psychologie			OV 1: Be mindful: Achtsamkeit im Glückscoaching		
2	SB 2: Bewegung, Ernährung & Entspannung: Glück – körperliche Faktoren				WEB 1: Bausteine des Glücks: Persönlichkeit, Umfeld, Partnerschaft & Beziehungen	
3		OT 1: Positive Psychologie: Grundlagen & Einführung			WBT 1: Biologische, historische und philosophische Aspekte des Glücks WEB 2: Glücksforschung WEB 3: Dein Glücksraum: Grundlagen Positive Psychologie	
4	SB 3: Grundlagen des Glückscoaching			WC 1: Glücks- und Happiness-training: Gruppen		S 1: Praxis des Glücks: Umgang & Anwendung <i>2 Tage (digital)</i>
5	SB 4: Toolbox des Glücks: Methoden & Instrumente des Glückscoachings				WEB 4: Die Kraft der Worte: Wie Sprache und Worte unsere Realität gestalten	S 2: Erfolgreiche Kursplanung: Deep Dive & Best Practice <i>2 Tage (digital)</i>
6			FA 1: Methoden & Instrumente der Positiven Psychologie			
7				WC 2: Glücks- und Happiness-training: 1:1 Settings	WEB 5: Dein Glücksraum: Supervision	
8	SB 5: Glück in Unternehmen	OT 2: Glück als Unternehmensziel		WC 3: Erfolgreiche Kurskonzepte für Organisationen & Glücksscouts	WEB 6: Dein Glücksraum: Unternehmenscoaching	
9	SB 6: Schulfach Glück: Eine Einführung	OT 3: Schulfach Glück		WC 4: Glück & Positive Psychologie in der Schule: Konzepte, Inhalte und Methoden für die praktische Anwendung	WEB 7: Dein Glücksraum: Schulfach Glück	
10				OV 2: Glücklich selbstständig: Existenzgründung für Glückscoaches	WEB 8: Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching	
11					WEB 9: Marketing-Toolbox für Happiness Trainer WEB 10: Dein Glücksraum: Selbstständigkeit	
12				OV 3: Dein Glückskonzept – Dein Weg in die berufliche Praxis		

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT