



Positive Psychologie im Beruf: Mit mentaler Stärke zu mehr Erfolg und Lebensfreude

Seminar-Nr.	2025 B253 CH
Termin	02.12.2025 bis 04.12.2025
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 14:00 Uhr
Partnerorganisation	Gewerkschaft der Sozialversicherung (GdS)
Tagungsstätte	Hotel the YARD Bad Honnef Hauptstraße 22 53604 Bad Honnef
Seminarleitung	Claudia Bidder GdS Bildung/Seminare
Dozentin	Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden lernen ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und ihre Denkweise positiv zu beeinflussen, um den Anforderungen des Arbeitsalltags besser gerecht und leistungsfähiger zu werden.

Des Weiteren verstehen die Teilnehmenden die Grundprinzipien der Positiven Psychologie, erkennen deren Bedeutung für Resilienz und Berufspraxis, entwickeln individuelle Strategien zur Förderung positiver Denkweisen und erstellen einen persönlichen Aktionsplan zur nachhaltigen Integration positiver Psychologie in den Berufsalltag.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Handlungspläne und Tools gewährleisten den Praxistransfer. Es kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Dienstag, 2. Dezember 2025

14:00 bis 15:30 Uhr **Begrüßung, Kennenlernen und Erwartungsabfrage**

15:30 bis 17:00 Uhr **Positives Denken und Resilienz verstehen**

- Einstieg in die Thematik

17:00 bis 18:00 Uhr **Was ist positive Psychologie?**

- Definition und Relevanz im Berufsleben
- Resilienz: Schutzfaktoren und Trainierbarkeit

18:00 bis 19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

19:00 bis 21:00 Uhr **Vertiefung der Thematik und Praxisbeispiele**

- Stärken-Reflexion
- Kraftquellen-Kompass

Mittwoch, 3. Dezember 2025

09:00 bis 10:30 Uhr **Negative Denkmuster erkennen und auflösen**

- Einstieg: Denkfallen im Alltag
- Muster identifizieren, Ursachen verstehen und durch positive Affirmationen sowie gezielte Verhaltensänderungen ersetzen

10:30 bis 11:00 Uhr **Kaffeepause**

11:00 bis 12:30 Uhr **Kognitive Verzerrungen**, z. B. Katastrophisieren, Alles-oder-nichts-Denken

- Reflexion der eigenen Situation
- Gedanken-Stopp-Technik

12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 bis 15:30 Uhr **Positive Denkweisen entwickeln**

- Die Kunst, die Perspektive zu wechseln
- Reframing eigener belastender Gedanken

15:30 bis 16:00 Uhr **Kaffeepause**

16:00 bis 18:00 Uhr **Einfluss positiver Emotionen auf Motivation, Kreativität und Teamklima**

- 3-Gute-Dinge-Tagebuch
- Stärkentankstelle
- Welcher Gedanke gibt mir Kraft?

Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Donnerstag, 4. Dezember 2025

08:00 bis 9:30 Uhr **Rück- und Ausblick**

- Transfer sichern und Alltag gestalten

Selbstreflektion

09:30 bis 11:00 Uhr **Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans für den Berufsalltag**

11:00 bis 12:30 Uhr **Wie bleibe ich dran?**

Rückblick und Abschlussimpuls „Positive Psychologie als Haltung“

12:30 bis 13:00 Uhr **Mittagessen**

13:00 bis 14:00 Uhr **Feedbackrunde und Evaluation**