



Freifach Positive Psychologie

Jahreskurs: Dienstag 16.00 - 17.35 Uhr

Valeria Soriani

Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen glücklich und erfolgreich macht, und ist ein Weg zu mehr **Lebenszufriedenheit**.

Kursinhalte

Wie erlebe ich mehr **positive Emotionen**?
Was ist **Resilienz** und wie kann ich diese stärken?
Wie kann ich mich **selbstwirksam** fühlen?
Wie "**ticken**" wir Menschen?
Was sind meine **Charakterstärken**?
Kann man **Flow** und **Kreativität** lernen?
Wie erreiche ich meine **Ziele**? Wie bleibe ich **motiviert**?
Ist **Glück** lernbar?

Diese und viele andere Fragen rund um das Thema **Lebenszufriedenheit** und **Wohlbefinden** stehen im Zentrum des Freifachs «Positive Psychologie». Der Schulalltag und das Leben ganz allgemein fordern viel von uns allen ab. Oft können wir das System, in dem wir leben, die Schule, die Familie, das Umfeld nicht ändern, aber wir können uns ändern und weiterentwickeln, und zwar hin zu einem **positiven Lebensgefühl**, das uns mehr Energie, Freude und **Wohlbefinden** gibt. Genau damit beschäftigt sich die Positive Psychologie.

In diesem Freifachkurs lernen Sie die **Grundprinzipien der Positiven Psychologie** kennen und anhand von **praktischen Übungen** in Ihren Lebensalltag zu integrieren. Auch werfen wir einen Blick auf **Konzepte und Modelle der traditionellen Psychologie**. Nebst kurzen Inputreferaten gibt es Raum für **Diskussionen** und für einen intensiven **Austausch** über die eigenen Erfahrungen.

Im Zentrum steht immer die Frage, was ein **zufriedenes, glückliches Leben** ausmacht und wie wir mehr **Lebenszufriedenheit** in unser Leben holen können.