

DAS PERMA-MODELL – DIE BAUSTEINE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

*Was macht uns Menschen glücklich? Womit steigern wir unser Wohlbefinden?
Was brauchen wir, um uns gut zu entwickeln? Das PERMA-Modell der positiven
Psychologie gibt Antworten auf diese Fragen.*

Im Gegensatz zu herkömmlichen Ansätzen, die sich oft ausschließlich auf psychische Erkrankungen fokussieren, betrachtet die positive Psychologie das Thema aus einer anderen Perspektive. Sie untersucht, was Individuen, Organisationen und die Gesellschaft benötigen, um ihr volles Potenzial zu entfalten.

Das PERMA-Modell von Prof. Martin Seligman beschäftigt sich mit den fünf Bausteinen, die für das echte „Erbblühen“ von Individuen erforderlich sind:

P= Positive Emotionen; E= Engagement; R= Relationship; M= Meaning, A= Accomplishment.

Nutzen

Sie lernen die Bausteine des PERMA-Modells kennen und erhalten die Möglichkeit, sich auf diesen zu reflektieren. Durch alltagsnahe Tipps geben wir Ihnen Ansatzpunkte, diese in Ihrem (Arbeits-)Alltag umzusetzen und zu fördern. Das PERMA-Modell bietet die Chance, aktiv am eigenen Glück und der Zufriedenheit zu arbeiten.

Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu anschalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in nur in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der/die Referent/in nutzt verschiedene Medien zur Veranschaulichung der Inhalte.

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Mitarbeitende im Homeoffice und/oder im Unternehmen
- **Dauer:** Life-Online-Vortrag mit 45-60 Minuten
- **Teilnehmerzahl:** 5-50 Teilnehmende
- **Technische Anforderungen:** Internetfähiges Endgerät mit Lautsprechern
- **Systemanforderungen:** aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount
- **Software:** Microsoft Teams ist im Vorfeld zu installieren oder kann per Browser genutzt werden.
- **Anmeldung:** Für die Anmeldung sind E-Mail-Adressen der Teilnehmenden erforderlich.
- **Datenschutz:** Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Online-Vortrag gelöscht.
- **Mitschnitte:** Die Aufnahme oder das Anfertigen der Inhalte ist nicht gestattet.