



Angewandte Positive Psychologie: Klarheit, Fokus und Sinn im (Arbeits-)Alltag

Beschreibung

Wissenschaftlich fundiert und praxisnah führt dieses Seminar in die aktuelle Forschung der Positiven Psychologie ein und zeigt Strategien auf, die im Alltag wirken und zu einem stressfreien und erfolgreichem Leben führen. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie zu mehr Klarheit, Fokus und Sinn im Arbeits- und Lebensalltag finden, dann sind Sie in diesem Seminar richtig.

Ziel

Am Ende des Tages stehen konkrete Werkzeuge zur Verfügung, um das eigene Wohlbefinden aktiv zu gestalten und dem Leben mehr Klarheit, Sinn und Leichtigkeit zu verleihen.

Inhalte

Folgende Inhalte werden im Seminar bearbeitet:

- Das PERMA-Modell von Martin Seligman: 5 zentrale Faktoren für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- Klarheit im Kopf, Fokus im Alltag: Achtsamkeit und mentale Stärke im Arbeitskontext gezielt nutzen
- Growth Mindset kultivieren: Denkweise entwickeln, die persönliche Entwicklung und Fortschritt ermöglicht
- Flow erleben und fördern: Wie man Tätigkeiten findet, die motivieren, fordern und Energie geben
- Sinn statt Stress: Was wirklich zählt – und wie man persönliche Werte im Alltag lebt

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter*innen, die ihr Leben positiv gestalten möchten.

Methode

Das Seminar kombiniert theoretische Impulse mit praktischen Übungen, Reflexionen in der Gruppe und Erfahrungsaustausch. Der Fokus liegt auf der direkten Anwendbarkeit im beruflichen und privaten Alltag.

Zeit, Ort und Kosten

Montag, 4.5.2026 von 9:00-17:00 Uhr (City Campus | S44)

Der Kurs ist für Mitarbeiter*innen der FHWN kostenlos. Für externe Referent*innen und Mitarbeiter*innen der FOTEC fällt ein Unkostenbeitrag von 200 Euro an.

Anmeldung

[Link zur Kurseinschreibung](#)



Mag. Katharina Baier, MSc

mehr als 10-jährige Berufserfahrung in KMUs und internationalen Unternehmen - Kommunikationswissenschaftlerin (Mag.) - Coach, Organisations- und Personalentwicklerin (MSc.) - Trainerin der Erwachsenenbildung - FH-Lektorin für Kommunikation - Trainerin für Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung (Grinberg Methode®, Thai Massage) - Podcast Host "Into the Unknown" - in 4 Ländern gelebt, 35 bereist, für und in 13 verschiedenen Ländern gearbeitet - seit 2006 wohnhaft in Wien - 1986 geboren in Bayern