

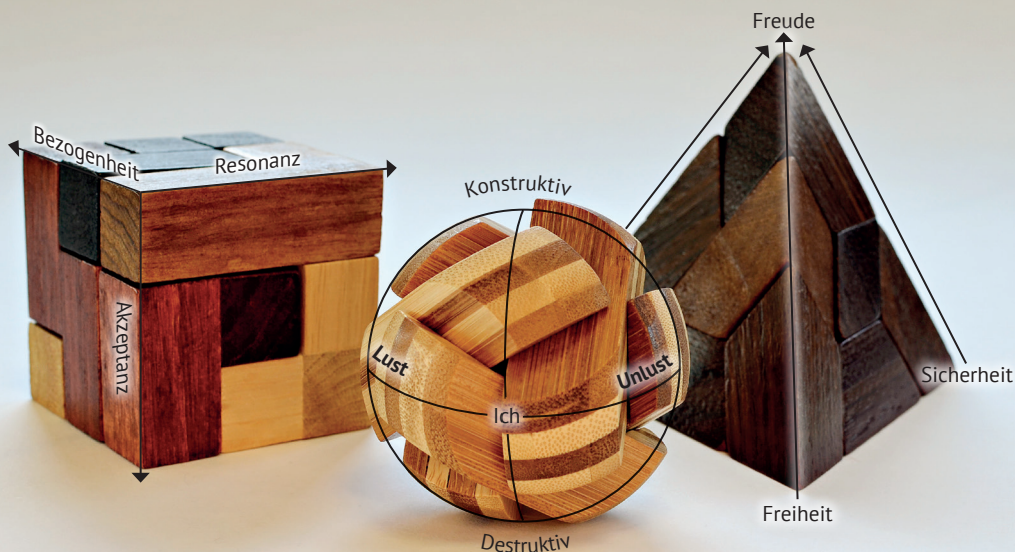


FRITZ-SCHUBERT-INSTITUT  
für Persönlichkeitsentwicklung

# Kurs HD23-A Lernziel Wohlbefinden

## Lehrkräfte, Führungspersonen, Coaches & Berater

16.06.2023-15.06.2024  
Heidelberg



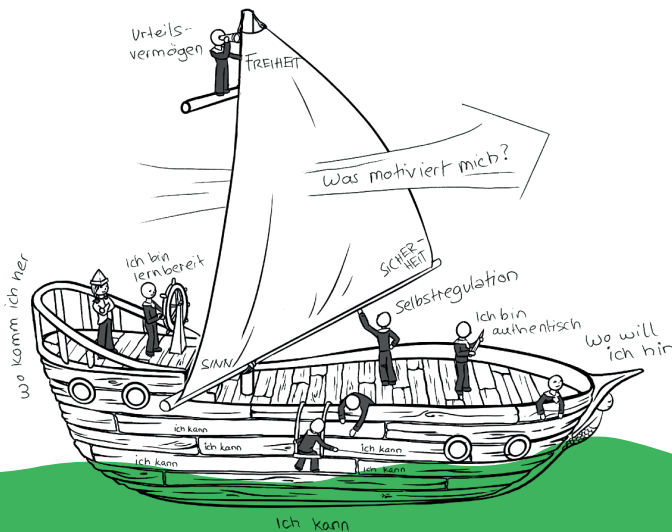
# Ziel der Weiterbildung

Glück, im Sinne eines hohen psychologischen Wohlbefindens verbunden mit der dafür notwendigen Lebenskompetenz, wirkt sich wissenschaftlich nachgewiesen positiv und nachhaltig auf Resilienz, Lebenserwartung, Lernfähigkeit, Lebensgestaltung und Lebenszufriedenheit aus. Ebenso belegt sind die gesundheitsstärkenden Auswirkungen einer langfristigen und positiven Entwicklung der Beziehung zu sich selbst und anderen.

Dieses „Glück“ lässt sich aber nicht über standardisierte Manuale oder einfache Repetition von Übungen erlangen. Es erfordert eine bewusste Selbstreflexion, gefolgt von kontinuierlicher, oft anstrengender Persönlichkeitsentwicklung. Dies sind daher auch die Kerninhalte, welche das Glücks-Konzept in den Vordergrund stellt.

Mit einem Verständnis für die Individualität von Entwicklung können wir andere dabei unterstützen, ein gelingendes Leben anzustreben und dieses aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten. Egal ob dies in Bildung, Führung oder dem eigenen Leben angestrebt wird. Unser Konzept basiert auf den Forschungsergebnissen, wissenschaftlichen Grundlagen und der langjährigen Erfahrung des Fritz-Schubert-Instituts für Persönlichkeitsentwicklung. Die Struktur verschiedener Modelle und ihre Zusammenhänge werden in unseren Kursen handlungsorientiert, lebens- und praxisnah vermittelt und in Selbsterfahrung erlebbar gemacht.

In der didaktischen und methodischen Umsetzung des Handlungskonzepts geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls, einer gestärkten Selbstwirksamkeit und die Verbesserung sozialer und personaler Kompetenzen.



# Inhalte, Termine & Struktur der Weiterbildung

<b>1. Stärken I</b>	16./17.06.2023	Überblick und Grundhaltung; Wertschätzung, Stärken entdecken und konkretisieren; Empathie & Impathie erfahren
<b>2. Stärken II</b>	21./22.07.2023	Ressourcen und Potenziale entdecken, mit Schwächen umgehen; Charakterstärken erkennen; psychologische Grundbedürfnisse und emotionale Literalität; Konsistenzgefühl
<b>3. Visionen I</b>	15./16.09.2023	Zukunft öffnen, Motive des eigenen Handelns erkennen, Arbeit mit Bildern; Gestaltungspotenziale verstehen, Komfort- und Potentialzonen; Individuationswürfel
<b>4. Visionen II</b>	20./21.10.2023	Pfadabhängigkeiten überwinden; Antreibermodell; Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen; intrinsische Motivation verstehen
<b>5. Entscheiden I</b>	17./18.11.2023	Entscheidungsverzerrer verstehen; Neurohaptik; ganzheitliche Entscheidungen treffen, Wertekugel; eigene Werte ermitteln
<b>6. Entscheiden II</b>	15./16.12.2023	Entwicklungsziele definieren; Qualität von Zielen; intrinsische Motivation verankern; Kohärenzgefühl und Selbstkonzept
<b>7. Planen I</b>	19./20.01.2024	Planungshorizonte abstecken; Bedürfnisorientierung und Szenariosicherheit; Priorisierung; Pivot-Punkt-Planung; Emotion als Metrik für Erfolg; infinite Strategien; Kompetenzaufbau
<b>8. Planen II</b>	16./17.02.2024	Hindernisse als Herausforderungen verstehen; eigene und fremde Ressourcen aktivieren; Gestaltungspotentiale nutzen
<b>9. Umsetzen I</b>	15./16.03.2024	Kompetenzen im Jetzt konkretisieren; Stressprävention; Kommunikation; Konfliktodynamik
<b>10. Umsetzen II</b>	19./20.04.2024	Gesundheit erhalten; Gruppendynamik verstehen und nutzen; Erlebnispädagogik
<b>11. Reflektieren I</b>	17./18.05.2024	Reflexionsmethoden strukturell verstehen; Reflexion in Gruppen; Reflexionsraute; kompetent Scheitern; Tetraedermodell
<b>12. Reflektieren II</b>	14./15.06.2024	Abschied und Trauer; Containern; Trauer gut bewältigen; Wertigkeit der Zeit und bewusstes Verankern; Lust auf die Zukunft generieren

# Informationen zur Weiterbildung HD23-A

## Dozenten

Zertifizierte Lehrtrainer des Institutes:

Tobias Rohde

eventuell weitere Gastreferenten.



## Weiterbildungsdauer

Die Weiterbildung dauert ein Jahr, aufgeteilt auf 12 Module:

**Freitag: 17 - 21 Uhr**

**Samstag: 09 - 17 Uhr**

Unsere Fortbildungen sind vom päd. Landesinstitut Rheinland-Pfalz, von der Hessischen Lehrkräfteakademie und vom Thüringer Institut für Lehrerfortbildung akkreditiert.

## Kosten

Der Kurs kostet: € 2.600,-

Für Studierende ermäßigt: € 2.200,-

für 12 Module, zahlbar in 4 Raten.

Einzelmodule können nicht gebucht werden.

Unterbringung und Verköstigung sind nicht im Preis enthalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

## Veranstaltungsort

Lernstudio der Fritz-Schubert-Stiftung,

1. Stock,

Hebelstraße 14,

69115 Heidelberg

**Wir freuen uns auf Sie!**