



KIWIES.COM

## **(OFB008) POSITIV DENKEN: GESUNDER OPTIMISMUS**

Sich über etwas aufzuregen, ist viel leichter, als sich über etwas zu freuen. Negative und stressverschärfende Denkmuster haben es in der Regel leichter, sich in unserem Gehirn zu verankern, wenn wir Ihnen die Bühne überlassen. Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen positive Gedanken uns weiterbringen oder uns das Leben erleichtern (z. B. eine Prüfung, ein Elterngespräch mit den „Lieblingseletern“, ein fester Termin oder Stau). Gerade in der aktuellen Situation ist es wichtig, positiv zu denken.

In dieser Mikrofortbildung wird positives Denken als Anker in den Stressprozess eingeordnet. Es werden den stressverschärfenden Denkmustern die förderlichen Denkmuster gegenübergestellt. In kleinen praktischen Übungen werden Methoden ausprobiert und reflektiert, um förderliche Gedanken anzubahnen.

Individuelle Fragen können jederzeit oder am Ende der Schulung gestellt werden.

### **Inhalt:**

- Immer positiv denken? – ist leider nicht möglich → eine Einordnung
- Bewertungen und Einstellungen → die Grundlagen
- ABC Modell Stress
- Stressverschärfende und förderliche Denkmuster
- Sich auf förderliche Gedanken bringen
- Förderliche Einstellungen verankern → eine Anbahnung
- 11 Tipps für positives Denken

### **Lernziele:**

Die Fortbildung soll den Teilnehmer\*innen dabei helfen, Bewegung in den Kopf zu bringen und sich selbst zu reflektieren. Die Fortbildung vermittelt Tipps für eine praktische Anwendbarkeit in vielen Situationen.

**Zielgruppe:** Lehrer\*innen und Erzieher\*innen

**Kursleitender:** Ingolf Härtig

**Kursdauer:** 2 Sitzungen à 60 min

**Zu Verfügbarkeiten, Preis und Buchung des Kurses gelangen Sie über den Button *Jetzt Buchen* auf <https://kiwies.com/fortbildungen> direkt unter den Fortbildungsangeboten. Wir berechnen 15 € pro Person pro Zeitstunde. Für unsere Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 4. Nach der Buchung erhalten Sie eine Rechnung. Mit der erfolgreichen Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.**