

HEART statt Hamsterrad

**Mit positiver Psychologie zu mehr Resilienz,
Wohlbefinden und persönlicher Stärke.**

Termine & Anmeldung



heartacademy.awo-ruhr-mitte.de

Ort

HEART Academy
Schulstraße 16
44866 Bochum

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende
AWO Ruhr-Mitte

Die **Positive Psychologie** beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen stärkt, Wohlbefinden fördert und innere Stabilität unterstützt. Im Mittelpunkt stehen zentrale Grundlagen, die zeigen, wie Ressourcen aufgebaut und gestärkt werden können. Praktische Übungen und eigenes Erleben runden die Fortbildung ab.

Tag 1 - für alle Mitarbeitenden

Einführung in die Positive Psychologie, das PERMA-Modell und zentrale Faktoren für Wohlbefinden. Mit praktischen Übungen, Perspektivwechseln und dem Erleben zentraler Wirkprinzipien.

Tag 2 - für Mitarbeitende in KiTa und OGS

Aufbauend auf Tag 1 geht es um die Anwendung in pädagogischen Settings. Mit praxisnahen Methoden, Übungen und Spielen für die Arbeit mit Kindern.



Trainer*in

Dominik Dallwitz-Wegner



Trainer*in

Torsten Kolodzie