

Positive Psychologie

Impulse für mehr Lebensfreude und Glück im (Berufs-)Alltag

Kursleitung

Cristina Crotti MSc UZH, Geschäftsführende Partnerin von Conaptis GmbH, studierte an der Universität Zürich Soziologie, Sozialpsychologie und Kommunikationswissenschaften. Sie arbeitete in verschiedenen Funktionen in der öffentlichen Verwaltung und Privatwirtschaft in den Bereichen Human Resources, Gesundheit und (Sucht-)Prävention. Aktuell berät und begleitet sie Organisationen bei der Einführung oder Weiterentwicklung eines nachhaltigen und systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements, konzipiert und moderiert Workshops und Trainings zur Optimierung der Arbeitsbedingungen sowie zur Verbesserung der Selbstmanagementkompetenzen.



«Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.»
(Albert Schweitzer)

Zielgruppe

In der Altersarbeit tätige Mitarbeitende und aktive Freiwillige sowie am Thema interessierte externe Fachpersonen.

Kursziele

Die Teilnehmenden ...

- erhalten einen Einblick in die Wissenschaft des lebenswerten Lebens, die positive Psychologie.
- wenden diese Erkenntnisse zur Förderung des eigenen Wohlbefindens an.
- erhalten konkrete Inputs und Ideen für mehr Wohlbefinden und psychische Gesundheit.
- können selbst praktische Ideen zur Förderung des eigenen Wohlbefindens erarbeiten und diskutieren.
- sind motiviert, Ideen aus dem Workshop im Alltag umzusetzen und haben sich mit dem persönlichen Transfer befasst.

Kursinhalte

Psychisch gesund zu sein, ist keine Selbstverständlichkeit. Genauso wie die körperliche Gesundheit, können wir unser psychisches Wohlbefinden aktiv verbessern. Positive Impulse für mehr Lebensfreude und ein gutes Lebensgefühl stehen im Zentrum dieses interaktiven Workshops. Ein bunter Blumenstrauß an konkreten Inputs und Übungen für den Alltag werden diskutiert und die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich Gedanken zu persönlichen Glücksreisen zu machen. Erkenntnisse aus der positiven Psychologie bilden die theoretische Grundlage.

Datum

Dienstag, 27. Oktober 2026, 9:15 bis 17:00 Uhr

Ort

Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Kosten

Pro Senectute Schweiz übernimmt die Teilnahmekosten von Mitarbeitenden und aktiven Freiwilligen von Pro Senectute Organisationen. Externen Teilnehmenden verrechnen wir einen Unkostenbeitrag von 250 Franken pro Tag.

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60 · Postfach · 8027 Zürich · Telefon 044 283 89 89
info@prosenectute.ch · prosenectute.ch

Postkonto 87-500301-3
IBAN: CH91 0900 0000 8750 0301 3

