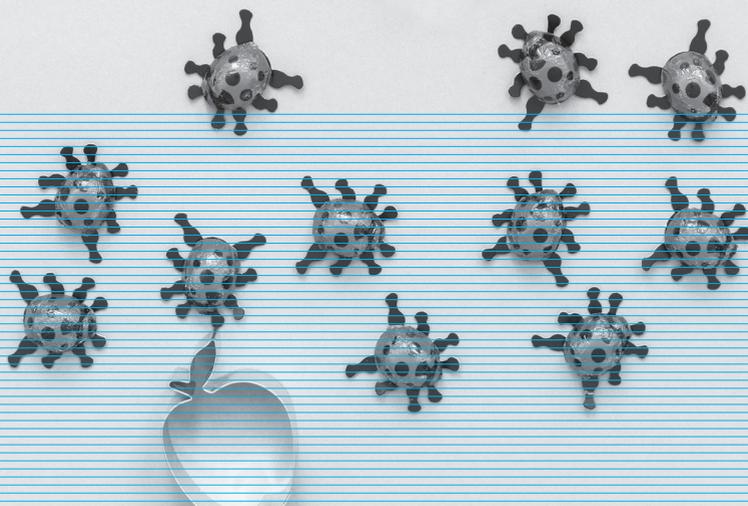


# PH Zug

Zusatzausbildung

## Angebote zur Positiven Psychologie in der Schule

(mit Zertifizierungsmöglichkeit)



## Positive Psychologie in der Schule

Lehrpersonen sind dem Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft und humanistischem Menschenbild ausgesetzt. Die Angebote zur Positiven Psychologie fokussieren auf die Entwicklung von positiven menschlichen Potenzialen, die einen Ausgleich zur reinen Leistungsorientierung darstellen.

Unter der Bezeichnung «Positive Psychologie» wollte Martin Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, vor etwas mehr als zwanzig Jahren eine programmatische Kehrtwende in der wissenschaftlichen Psychologie anregen: Weg von der einseitigen Fokussierung der Psychologie auf psychische Störungen, Probleme, Krisen und Konflikte; hin zu den positiven Aspekten menschlichen Daseins. Ziel ist es, eine sinngeladene Grundhaltung gegenüber dem Leben und eine prosoziale Einstellung gegenüber den Mitmenschen zu entwickeln.

# Zielgruppe, Angebote, Themen und Aufbau

## Zielgruppe

Die Angebote richten sich an Lehrpersonen aller Schulstufen, an Fachlehrpersonen sowie Schulleiterinnen und Schulleiter. Voraussetzung ist die praktische Tätigkeit an einer Schule bzw. die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern sowie das Interesse an der Positiven Psychologie.

## Angebote

Bei der inhaltlichen Ausgestaltung der Angebote wird ein interdisziplinärer und integrativer Ansatz verfolgt, indem die Erkenntnisse der Positiven Psychologie im Zusammenhang mit anderen Fachdisziplinen gesehen werden, welche sich mit ähnlichen oder gleichen Themen beschäftigen. Dadurch ergeben sich interessante Bezüge zu den Befunden der Lern- und Entwicklungspsychologie, zur Bildungsforschung sowie zur Persönlichkeits- und Sozialpsychologie.

## Themen und Aufbau

Im Zentrum steht das PERMA-Modell, welches die wichtigsten Komponenten der Positiven Psychologie integriert. Die Angebote umfassen ein Grundmodul, drei Vertiefungsmodulare und ein Begleitmodul. Die Module (ausser das Begleitmodul) umfassen jeweils zwei zweitägige Sequenzen, die ab Herbstsemester 2023 jeweils freitags und samstags durchgeführt werden. Die Module sind einzeln buchbar. Das Begleitmodul bietet sich nach dem Besuch mind. eines Vertiefungsmoduls für diejenigen Teilnehmenden an, die mit einem Zertifikat abschliessen möchten.



# Module und Inhalte

## **Inspirationstag (0.5 ECTSP; mit Zusatzleistung 1 ECTSP)**

Jedes zweite Jahr wird ein Inspirationstag zu einem ausgewählten Aspekt der Positiven Psychologie durchgeführt. Die Teilnahme ist für alle Interessierten möglich, unabhängig davon, ob weitere Angebote zur Thematik besucht werden.

## **Grundmodul: Charakterstärken und Achtsamkeit (2 ECTSP)**

Das Grundmodul fokussiert hauptsächlich auf die Charakterstärken und die Achtsamkeit. Charakterstärken stehen im Schulfeld in Zusammenhang mit Wohlbefinden, Schulleistungen und Sozialverhalten. Die Kultivierung von Charakterstärken sowie deren Aufbau stehen im Fokus. Dabei werden inhaltliche Verbindungen zu den überfachlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 und den Lebenskompetenzen der WHO aufgezeigt. Zudem wird die Achtsamkeit einerseits als Bewusstseinstechnik, andererseits als Technik der Selbstsorge aufgegriffen. Sie wird als eine erlernbare Form der Aufmerksamkeitslenkung gesehen, in der das eigene Erleben in einer nicht wertenden Haltung reflexiv erkannt und beobachtet wird.

## **Vertiefungsmodul 1: Positive Emotionen, schulisches Wohlbefinden & Humor (2 ECTSP)**

Positive Emotionen erweitern u.a. den Wahrnehmungshorizont und erhöhen das grundsätzliche Wohlbefinden. Somit tragen diese viel zu einem lernförderlichen Klassenklima bei. Die emotionsregulativen Fähigkeiten der Lehrperson spielen in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. So zählt z. B. der Humor zu denjenigen Eigenschaften, welche die Psychohygiene positiv beeinflussen und bis zu einem gewissen Grad «trainiert» werden können.

## **Vertiefungsmodul 2: Engagiert im Flow und positive Beziehungen (2 ECTSP)**

Engagiert und motiviert zu sein sind u. a. Voraussetzungen für gelingendes Lernen. Wenn man sich selbstvergessen einer Tätigkeit widmet, spricht man auch von «Flow». Dieser «Zustand» der Hingabe kann durch Lehrpersonen unterstützt werden. Der Mensch lernt als soziales Wesen in der Regel gut in einem Umfeld, das durch positive Beziehungen geprägt ist. Darin werden gemeinsames Handeln und positive Resonanzerfahrungen möglich.

## **Vertiefungsmodul 3: Sinnerfahren, Psychologie der Hoffnung und Selbstregulation (2 ECTSP)**

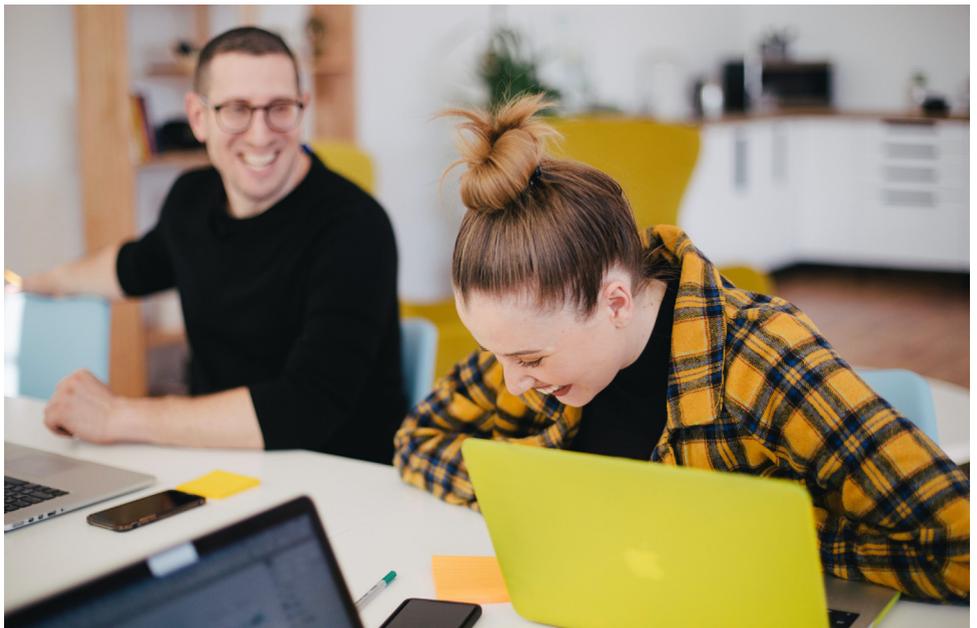
Die Sinnhaftigkeit unseres Tuns ist grundlegend. Dies gilt sowohl für die Lehrpersonen als auch für die Schülerinnen und Schüler. Nebst Bezügen zur existentiellen Pädagogik werden wirkungsvolle Methoden zur Selbstregulation sowie der Psychologie der Hoffnung aufgegriffen.

### **Begleitmodul inkl. Projekt (2 ECTS)**

Die Vertiefungsmodule werden durch Supervision, Praxistransfer sowie eine Projektbegleitung flankiert. Dadurch wird sichergestellt, dass die Inhalte der einzelnen Sequenzen für die eigene Praxis unmittelbar nutzbar gemacht werden. Für eine Zertifizierung bedarf es einer Planung, Durchführung und Evaluation eines Projekts, innerhalb dessen Aspekte der Positiven Psychologie gewinnbringend im Schulfeld implementiert werden.

### **Zertifizierung (11 ECTS)**

Wenn das Grundmodul, die drei Vertiefungsmodule, ein Inspirationstag und das Begleitmodul (Projekt zu Positiver Psychologie) erfolgreich absolviert worden sind - resp. äquivalente Vorleistungen ausgewiesen werden können - wird ein Zertifikat mit dem Titel «Positive Psychologie in der Schule» verliehen.



# Kursdaten und -zeiten

## **Grundmodul**

Zwei Mal Freitag und Samstag:

Einführung Positive Psychologie – Willibald Ruch – 08.09.23

Achtsamkeit – Erica Fankhauser – 09.09.23

Charakterstärken – Lisa Wagner und Fabian Gander – 20.10.23 / 21.10.23

## **Vertiefungsmodul 1**

Zwei Mal Freitag und Samstag:

Schulisches Wohlbefinden – Tina Hascher, Julia Morinaj – 17.11.23

Positive Emotionen – Jennifer Hofmann – 18.11.23

Humor – Willibald Ruch – 01.12.23

Humortraining – Sandra Rusch, Heidi Stolz – 02.12.23

## **Vertiefungsmodul 2**

Zwei Mal Freitag und Samstag:

Engagiert und im Flow – Eva Becker – 12.01.24 / 13.01.24

Positive Beziehungen – Uschi Kellenberger – 02.02.24 / 03.02.24

## **Vertiefungsmodul 3**

Zwei Mal Freitag und Samstag:

Sinn erfahren – Doris Baumann – 15.03.24

Psychologie der Hoffnung – Andreas Krafft – 16.03.24

Selbstregulation – Doris Baumann – 12.04.24

Konklusion – Willibald Ruch – 13.04.24

## **Begleitmodul inkl. Projekt:**

8 Mittwochnachmittage (jeweils ca. 3h):

08.11.23 / 22.11.23 / 13.12.23 / 17.01.24

21.02.24 / 13.03.24 / 15.05.24 / 22.05.24

Roger Dettling

## **Kurszeiten**

Die Kurszeiten erstrecken sich vormittags jeweils von 8.30-10.00 und 10.30-12.00 sowie nachmittags von 13.00-14.30 und 15.00-16.30 Uhr.

# Kosten und Organisation

## **Inspirationstage**

Die Teilnahme an einem Inspirationstag kostet 150 CHF.

Weitere Informationen zu den Inspirationstagen:

[inspirationstag.phzg.ch](http://inspirationstag.phzg.ch)

## **Einzelne Module**

Die Kosten für die einzelnen Module, die in kleineren Gruppen durchgeführt werden, belaufen sich auf 1320 CHF pro Modul.

## **Zertifikatslehrgang**

Der Besuch des gesamten Zertifikatslehrganges, d.h. aller fünf Module inkl. Teilnahme an einem Inspirationstag kostet 6850 CHF und wird mit einem Certificate of Advanced Studies (CAS) in Positiver Psychologie abgeschlossen.

## **Studienort**

PH Zug, Zugerbergstrasse 3, 6301 Zug

# Kontakt und Informationen

Pädagogische Hochschule Zug  
Weiterbildung, Dienstleistungen & Beratung (WDB)  
Zugerbergstrasse 3  
6300 Zug

## **Studienleitung**

Prof. Dr. Roger Dettling, Leiter WDB  
roger.dettling@phzg.ch  
T +41 41 727 13 29

## **Administration**

Weiterbildung, Dienstleistungen & Beratung  
T +41 41 727 13 20  
wb@phzg.ch

## **Mehr Informationen**

pp.phzg.ch