

## Informationen kompakt

Termin: 14.09.2026 - 18.09.2026

Mo. 13:00 - 19:45

Di. – Do. 09:00 - 16:45

Fr. 08:30 - 16:15

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

### Kosten:

- 595,00 € für Selbstzahlende
- 645,00 € für gemeinnützige Organisationen
- 695,00 € für Firmen

## Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

**Anmeldung online unter:** [www.indito.de](http://www.indito.de)

*Als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg anerkannt. Eine Anerkennung kann auf Wunsch auch in anderen Bundesländern beantragt werden.*

# Wir über uns

## IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

**IndiTO** ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

*Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.*

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **[www.indito.de](http://www.indito.de)**

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

**Volksbank Bonn Rhein-Sieg**  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

[www.indito.de](http://www.indito.de)

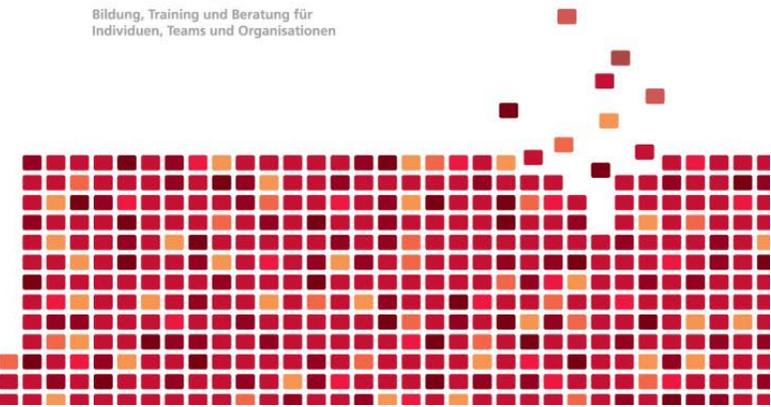
## Mit positiver Psychologie Stärken entfalten – Sinn erleben!

Stärkung eigener Ressourcen, aktive Gestaltung des Berufsalltags und wertebasiertes Engagement in der Gesellschaft

**14. – 18.09.2026**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Worum geht es?

Entdecken Sie, wie die Positive Psychologie Sie dabei unterstützt, die eigenen Ressourcen zu stärken, den Arbeitsalltag aktiv zu gestalten und sich selbst wie auch die Gesellschaft positiv zu beeinflussen.

Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen von Überlastung, Sinnsuche und Orientierungslosigkeit berichten. Gleichzeitig bietet die Positive Psychologie wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, wie wir unser Wohlbefinden gezielt stärken können – durch die Aktivierung unserer Stärken, den Aufbau von Flow-Momenten und die Ausrichtung auf Sinn und Werte.

Sie erleben eine Woche mit inspirierendem Input, Selbstreflexion, Übungen und Motivation. Dabei werden nicht nur persönliche Ressourcen gestärkt, sondern auch Perspektiven entwickelt, wie das eigene Handeln im Beruf und im gesellschaftlichen Miteinander wirksamer und erfüllender wird.

## Hintergrund Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein wissenschaftlicher Zweig der Psychologie und konzentriert sich nicht auf Defizite oder Probleme, sondern auf Ressourcen, Stärken und Potenziale von Menschen. Sie befasst sich in Theorie und Forschung mit der Frage, was das Leben lebenswert macht und wie Menschen „aufblühen“ können.

Aktuell wird in der Positiven Psychologie diskutiert, wie der Blick von der persönlichen Entwicklung hin zur Beschäftigung mit unserer Gesellschaft gerichtet werden kann: Was braucht es, damit wir ein gelingendes Leben als eine gemeinschaftliche Aufgabe wahrnehmen können? Wie können wir das Wohlergehen aller Menschen statt nur das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt rücken?

## Zielgruppe

- Menschen, die neugierig darauf sind, wie ein positiver Fokus das eigene Erleben und Wirken beeinflussen kann.
- Menschen, die innehalten möchten, um ihre Energiequellen zu entdecken und zu stärken.
- Berufstätige, die ihren Job erfüllender gestalten wollen – unabhängig von Branche oder Position
- Menschen, die nach einem Weg suchen, ihre eigenen Stärken nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft einzusetzen

## Lernziele

Die Teilnehmenden:

- entdecken ihre persönlichen Charakterstärken und lernen, sie gezielt im Alltag und Beruf einzusetzen,
- reflektieren das PERMA-Modell und erfahren, wie Wohlbefinden nachhaltig gefördert wird,
- lernen Methoden des Job-Crafting, um mehr Sinn, Freude und Motivation in die eigene Arbeit zu bringen,
- setzen sich mit den eigenen Werten auseinander und entwickeln Ideen, wie diese im Beruf und in der Gesellschaft wirksam werden können,
- erstellen einen individuellen Stärkungsplan, um Erlerntes nachhaltig in den Alltag zu übertragen,
- erleben Entschleunigung, Selbstwirksamkeit und neue Energie,
- erfahren, wie die Positive Psychologie mit ihren Erkenntnissen die Zufriedenheit fördern kann.

## Methodik

- Mischung aus Impulsvorträgen und praktischen Übungen auf Basis der Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und Wirtschaftspsychologie
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Gruppen
- VIA-Strengths-Test, Job-Crafting-Methode
- Bewegung und Achtsamkeitsübungen
- Austausch und kollegiales Lernen
- Erstellung eines persönlichen Transferplans

## Ihre Dozentin

Brigitte Binder ist zertifizierte Beraterin der Positiven Psychologie und erfahrene Trainerin. Sie begleitet Menschen dabei, ihre Stärken zu entdecken, mehr Zufriedenheit im Alltag und Beruf zu erleben und Impulse der Positiven Psychologie im gesellschaftlichen Engagement einzusetzen.



*„Klarheit finden,  
Stärken entfalten,  
Zukunft gestalten.“*