

FACHTAGUNG

Mir ist wohl!

Was brauchen
Kinder und Eltern
zum Glücklichsein?

19. Juni 2020

PROGRAMM FREITAG, 19. JUNI 2020

08.45 Empfang mit Kaffee

09.20 **Eröffnung der Tagung**

A. Cina

09.30 **Charakter und Lebenszufriedenheit: Ist Wohlbefinden trainierbar?**

W. Ruch

10.00 **Selbstwirksamkeit: Mit kleinen Schritten zum Glück**

M. Jerusalem

10.30 **Diskussion**

10.45 Kaffeepause

11.15 **Markenkleider, Haribo oder eine Miezekatz und ein lobend Wort?
Was Kinder wirklich glücklich macht**

A. Bucher

11.45 **Lernziel Wohlbefinden**

E. Fritz-Schubert

12.15 **Diskussion**

12.30 Mittagspause

14.00 **Freude oder Frust? Zum Zusammenhang von Elternschaft und
Lebenszufriedenheit von Müttern und Vätern in den letzten Jahrzehnten**

K. Preisner

14.30 **Liebe ist mehr als wir denken – Von der Kunst, an Konflikten in der
Partnerschaft zu wachsen**

M. Schär

15.00 **Diskussion**

15.15 Kaffeepause

15.45 **Über das Glück, auch mal unwohl zu sein**

S.-V. Renninger

16.15 **Diskussion**

16.30 **Abschluss**

INHALT

Sich wohlfühlen und zufrieden mit seinem Leben sein zu können, ist etwas, was sich Menschen wünschen. Vieles im Alltag lenkt von der Frage ab, was uns wirklich zufrieden macht. Worauf lohnt es, sich zu konzentrieren, wenn wir Kindern ein zufriedenes Leben ermöglichen wollen? Was braucht der Mensch zum Glückhsein? Namhafte Referierende beleuchten diese Frage aus interdisziplinärer Sicht.

Charakter und Lebenszufriedenheit: Ist Wohlbefinden trainierbar?

Schon Aristoteles meinte, dass die Kultivierung dessen, was gut ist, zum guten Leben beiträgt. Moderne Forschung belegt, dass Charakterstärken verschiedene Aspekte des subjektiven und psychologischen Wohlbefindens vorhersagen. Führt anwenden von Stärken auch zu mehr Zufriedenheit, Erfüllung und dem Gefühl von Berufung für eine Arbeit?

Selbstwirksamkeit: Mit kleinen Schritten zum Glück

Wird uns Glück in die Wiege gelegt oder widerfährt es uns ohne eigenes Zutun durch glückliche Umstände? Können wir Glück auch beeinflussen, z.B. durch Erziehung und Förderung, insbesondere auf lange Sicht im Sinne intensiver Lebenszufriedenheit? Die Theorie der Selbstwirksamkeit zeigt auf, wie mit vielen kleinen Schritten Wege zum Glück unterstützt werden können.

Markenkleider, Haribo oder eine Miezekatze und ein lobend Wort?

Was Kinder wirklich glücklich macht

Auf der Basis zweier grosser Befragungen von mehr als 2000 Kindern, zwischen 6 und 13 Jahre alt, wird dargelegt, wie glücklich sie sich fühlen – übrigens überraschend häufig – und was sie glücklich macht, spielerische Aktivität weit stärker als Taschengeld. Immer wieder kommen Kinder, weil sie die besten Richter ihres Glückes sind, selber zu Wort. Abgeschlossen wird mit erzieherischen Ratschlägen, unter anderem dem, Glück für gar nicht so wichtig zu halten.

Lernziel Wohlbefinden

Wohlbefinden ist mehr als das Leben nur verstandesmässig kompetent zu meistern, sondern dabei auch Freude und Lust zu erfahren. In einer globalisierten, technisierten und nutzenorientierten Welt muss Kindern und Jugendlichen heute mehr als je zuvor geholfen werden, ihre eigenen, familiären und kulturellen Stärken zu entdecken. Wie das Schulfach „Glück“ die Persönlichkeitsstärkung in der Schule fördern kann, soll in einem interaktiven Vortrag erfahrbar gemacht werden.

Freude oder Frust? Zum Zusammenhang von Elternschaft und Lebenszufriedenheit von Müttern und Vätern in den letzten Jahrzehnten

Galten Kinder früher als Glücksversprechen, scheinen Frauen und Männer heute vermehrt die Elternschaft zu bedauern. Doch was zeigen empirische Studien? Wie und warum haben sich Elternrollen und die Zufriedenheit von Eltern in den letzten Jahrzehnten verändert?

Liebe ist mehr als wir denken - Von der Kunst, an Konflikten in der Partnerschaft zu wachsen

Was ist eigentlich Glück in der Liebe und in der Partnerschaft? Wie können wir unsere Zufriedenheit in der Partnerschaft auf längere Zeit fördern? Und vor allem: Was hindert uns daran, in einer Partnerschaft glücklich zu sein? Antworten zum Nachdenken.

Über das Glück, auch mal unwohl zu sein

Wer glücklich ist, ist oft nicht zufrieden. Und wer sich unwohl fühlt, kann dennoch glücklich sein. Gerade häufig gebrauchte Wörter haben eine Magie, die uns immer wieder in Sackgassen laufen lässt. Schauen wir sie daher genauer an und suchen nach verborgenen Facetten!

Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. **Anton Bucher**, Religionspädagoge und Erziehungswissenschaftler, Universität Salzburg

Dr. phil. **Ernst Fritz-Schubert**, Positive Pädagogik, Dozent an der Universität Kassel und SRH Hochschule in Heidelberg. Direktor des Fritz-Schubert-Instituts, Heidelberg

Prof. Dr. **Matthias Jerusalem**, Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Humboldt-Universität Berlin

PD Dr. **Klaus Preisner**, Soziologie, Soziologisches Institut, Universität Zürich

Dr. **Suzann-Viola Renninger**, Philosophin, Universität Zürich

Prof. Dr. **Willibald Ruch**, Persönlichkeitspsychologie, Professor, Universität Zürich

Prof. Dr. **Marcel Schär**, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Leitung Zentrum Klinische Psychologie und Psychotherapie am IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Tagungsleitung

Dr. phil. **Annette Cina**, Koordinatorin, Institut für Familienforschung und -beratung, Universität Freiburg

Zielgruppe

Fachpersonen aus Praxis und Forschung, die mit Familien arbeiten, oder am Thema interessiert sind. Besonders angesprochen sind Fachleute der folgenden Berufsfelder: Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie, Elternbildung und Prävention, Paar- und Familienberatung, Erziehungswissenschaft, Heil- und Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Mütter- und Väterberatung, Kindes- und Erwachsenenschutz.

Datum und Ort

Freitag, 19. Juni 2020, 09.20 – 16.30, Gebäude Pérolles, Universität Freiburg

Kosten

Frühbuchertarif: CHF 250.– Anmeldungen bis 18. April 2020

Normaltarif: CHF 290.–

Studierendentarif: CHF 100.– Grundständig Studierende mit Ausweis

In den Tagungskosten sind die Tagungsunterlagen und die Kaffeepausen inbegriffen.

Information und Anmeldung

Weiterbildungsstelle, Universität Freiburg, Rue de Rome 6, 1700 Freiburg

Tel. 026 300 73 47, E-Mail: weiterbildung@unifr.ch

Online-Anmeldung > www.unifr.ch/weiterbildung bis zum 31. Mai 2020