

SWIPPA Fachtagung

zu Themen aus der Positiven Psychologie im klinischen
Bereich/Gesundheitswesen, Partnerschaft und Arbeitsplatz

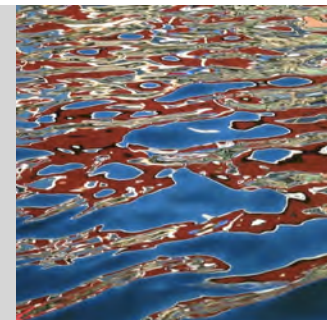
Freitag, 25. November 2016

Veranstaltungsort: Universität Zürich Nord (Oerlikon), Psychologisches Institut

Programm



Grusswort der Konferenzorganisation



Liebe Teilnehmende der SWIPPA Tagung 2016,

Wir freuen uns, Sie an der diesjährigen SWIPPA Tagung am 25. November 2016 begrüßen zu dürfen. Wir haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt: Zwei Vorträge renommierter Fachpersonen, *Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello* (Universität Bern; SWIPPA Vorstand) zum Thema „Langjährige Beziehungen – wie glücklich sind sie wirklich?“ und *Dr. Chiara Ruini* (Universität Bologna; in Englisch) wird einen Vortrag zu eudamonischem Wohlbefinden im Lebensverlauf und Möglichkeiten zum Training und Anwendung in der Therapie halten. Im Weiteren bieten wir vier parallele Workshops an. In den Workshops werden thematisch verschiedene Anwendungsfelder vertieft, welche für viele SWIPPA-Mitglieder relevant sind: Positive Psychologie im *Arbeitskontext*, Positive Psychologie in der *Herstellung und Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit* sowie Positive Psychologie in der *Partnerschaft und Stressbewältigung*. Übergreifend wird es zudem einen Workshop geben, welcher die Anwendung von Messinstrumenten aus der Positiven Psychologie im Praxisfeld thematisiert: Wie können Interventionen evaluiert werden? Wie kann man Veränderungen messen?

Natürlich hat auch in diesem Jahr der Austausch der Teilnehmenden und Referierenden wieder einen wichtigen Stellenwert: Wir planen *Symposien*, in denen die Teilnehmenden Ihre Forschungs- und Praxisprojekte in Vorträgen von jeweils 15 Minuten vorstellen und anschliessend diskutieren können. In diesem Rahmen wird es zum Beispiel ein Symposium zum Thema *Stärken im Beruf* (Faktoren für Wohlbefinden und Gesundheit bei Medizinstudierenden und KlinikärztInnen im Längsschnitt) eines Forschungsteams aus Innsbruck mit drei Vorträgen und anschliessendem Austausch geben. Neben diesen Vorträgen haben wir im Anschluss auch wieder einen *Posterkongress*, bei welchem man Projekte und Programme vorstellen kann und direkt mit den InitiantInnen dieser in Kontakt treten kann (bei einer Erfrischung und feinen Häppchen). Auch die verschiedenen *Ausbildungsprogramme* zur Positiven Psychologie (der *CAS in Positiver Psychologie* an der Universität Zürich und das internationale *MAPP Programm* an der University of Pennsylvania, USA, werden vertreten sein).

Als Hinweis: Wenn Sie sich den Kongressbesuch akkreditieren lassen möchten, werden wir Ihnen gerne eine Teilnahmebestätigung mit den von Ihnen gewählten Veranstaltungen und Ihren Beiträgen ausstellen.

Wir freuen uns, Sie im verkehrstechnisch günstig gelegenen Zürich-Oerlikon begrüßen zu dürfen,

Prof. Dr. Willibald Ruch (Präsident SWIPPA)



Dipl.-Psych. Lisa Wagner



Dr. Jenny Hofmann (Sekretärin SWIPPA)





Chiara Ruini, PhD

University of Bologna

The trajectories of eudaimonic well-being across life stages, and strategies for its promotion

This talk will illustrate the different characteristics of eudaimonic well-being across various life stages (childhood, adulthood and later life), underlying its stability, but also its specific deficits, due to different challenges that individuals face across time. Based on previous clinical experience, specific interventions for the promotion of eudaimonic well-being and the prevention of psychological distress will be illustrated.

Chiara Ruini, PhD, is an Associate Professor of Clinical Psychology at the University of Bologna, Department of Psychology. Since 2006 she has been teaching the course "Clinical Applications of Positive Psychology" for students attending the Master Program in Clinical Psychology. Chiara Ruini has authored more than 60 articles published in peer-reviewed international journals, has edited a book entitled "Increasing Psychological well-being across cultures" for the Springer series Positive Psychology across Cultures and serves the Editorial Boards for international Journals such as Psychotherapy and Psychosomatics, the Psychology of Well-being, Theories Research and Practice, The Journal of Happiness and Wellbeing, the International Journal of Applied Positive Psychology. Her research interests are concerned with Positive Psychology, Clinical Psychology, Positive Youth Development, and Psychotherapy.

Keynote Vortrag

09:00 – 10:00 BIN.1 • B.01

Keynote Vortrag

14:15 – 15:15

BIN.1.B.01

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Universität Bern

Langjährige Beziehungen – wie glücklich sind sie wirklich?

Scheidungsraten boomen, insbesondere bei Langzeitpaaren. Dennoch gibt es eine Mehrheit von Paaren, welche trotz Krisen, Alltagsbelastungen und Routine, auch nach jahrzehntelanger Ehe zusammen sind. Was hält diese Ehen zusammen? Sind die Leute glücklich oder handelt es sich bloss um Zweckgemeinschaften?



Studium der Psychologie an der Universität Fribourg. Habilitation an der Universität Bern; seit 2003 Professorin an der Universität Bern mit Schwerpunkt Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Lehraufträge an den Universitäten Lissabon, Frankfurt a.M., Saarbrücken, Fribourg und Basel. Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Wohlbefinden und Gesundheit über die Lebensspanne, familiäre Generationenbeziehungen, biographische Transitionen und die Rolle von Resilienz. Vorstandsmitglied der Schweizer Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA). Zahlreiche Publikationen rund um Wohlbefinden in den verschiedenen Lebensphasen. Publikationsliste:

http://www.entwicklung.psy.unibe.ch/unibe/portal/fak_humanwis/philhum_institute/inst_psych/psy_entwicklung/content/e34544/e34545/e301280/e301281/Publikationsliste_Oktober2016_PPC_ger.docx

Positivity und Wirtschaft

(Prof. Dr. Alexander Hunziker, Dr. Karin Vey)

In diesem Workshop geht es darum, wie die Positive Psychologie in der Wirtschaft eine positive Rolle spielen kann. Ein handlungsorientiertes Referat berichtet über konkrete Erfahrungen mit Organisationsentwicklung, die sich zentral an Erkenntnissen der Positiven Psychologie ausrichtet. Ein zukunftsorientiertes Referat startet beim Stand des technologisch Möglichen und erkundet Bedarfe und Chancen für die Positive Psychologie in einer sich wandelnden Arbeitswelt. Im anschliessenden Workshop haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Erfahrungen und Einschätzungen strukturiert auszutauschen.



Alexander W. Hunziker, Dr. oec. publ., ist Professor für Wirtschaft an der Berner Fachhochschule. Er leitet den Studiengang EMBA Public Management, unterrichtet u.a. Happiness Economics und trainiert Führungskräfte in Positive Leadership. Im Rahmen von angewandten Forschungsprojekten vermittelt er Erkenntnisse der Positiven Psychologie an Mitarbeitende von Praxispartnern.

Dr. Karin Vey ist als Innovations- und Trendexpertin im ThinkLab der IBM Forschung in Rüschlikon tätig. Das ThinkLab bietet Entscheidungsträgern aus Wirtschaft, Politik und Universitäten Gelegenheit, mit Experten über gesellschaftliche und technologische Trends und die Auswirkungen der digitalen Transformation auf die eigene Organisation nachzudenken. Die Zukunft der Führungskräfteentwicklung und die Bedeutung von Künstlicher Intelligenz für die Lebens- und Arbeitswelt zählen zu Karin Veys besonderen Schwerpunkten. Sie ist auch als Hochschuldozentin mit Fokus Innovationskultur und -management aktiv. Physik und Psychologie bilden ihren akademischen Hintergrund.

Parallele Workshops

10:30 – 12:00

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

"10 Schritte für Psychische Gesundheit" – eine positive Kampagne in der Schweiz

(Dr. Alfred Künzler, lic. phil. Fabrina Cerf, Annelies Karlegger, lic. phil. Daniela Egg Erzinger, Berna Hasdemir)

Die meisten Menschen wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können. Was jede und jeder für die Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit tun kann, ist weniger bekannt.

Hier setzt die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ an. Sie gibt 10 einfache Tipps, die sich für viele Menschen im Alltag bewährt haben. Die Tipps wurden von „pro mente Oberösterreich“ erarbeitet. 2007 holte der Kanton Zug diese „10 Schritte“ in die Schweiz und setzt die Kampagne seither erfolgreich um. Weitere Kantone folgten, bis 2014 das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz beim Urheber die Rechte für die weitere kostenlose Nutzung der Kampagne durch seine Mitgliedorganisationen in der ganzen Schweiz erwarb. Mittlerweile sind 24 Schweizer Organisationen inkl. 12 Kantone involviert.

Im Workshop illustrieren die verschiedenen Beiträge, welche Produkte und Materialien zu den 10 Schritten für psychische Gesundheit in den verschiedenen Organisationen und Kantonen entwickelt wurden und wie diese in verschiedenen Settings und bei unterschiedlichen Zielgruppen eingesetzt werden. Ein geplantes Evaluationsprojekt wird vorgestellt und zukünftige Möglichkeiten aufgezeigt. Fragen und Diskussionsbeiträge sind willkommen.



Parallele Workshops

10:30 – 12:00

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

"10 Schritte für Psychische Gesundheit" – eine positive Kampagne in der Schweiz

(Dr. Alfred Künzler, lic. phil. Fabrina Cerf, Annelies Karlegger, lic. phil. Daniela Egg Erzinger, Berna Hasdemir)

Alfred Künzler, Dr. phil. hum., studierte klinische Psychologie in Bern und Santa Barbara, Kalifornien, und bildete sich weiter in Körperzentrierter Psychotherapie, Paar- und Familientherapie, Gesundheits- sowie Onkopsychologie. Er arbeitete zehn Jahre als Onkopsychologe im Zentrum für Onkologie/Hämatologie des Kantonsspitals Aarau, wo er in Zusammenarbeit mit der Universität Bern auch forschte und promovierte. Seit 2011 leitet er das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, das getragen wird von Bund, Kantonen und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Dessen Hauptaufgabe ist die Vernetzung und der Wissenstransfer zwischen Akteuren im Feld der Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen. Die Stärkung der psychischen Gesundheit auf individueller und gesellschaftlicher Ebene steht seit drei Jahrzehnten im Zentrum seines Interesses.

Fabrina Cerf hat an der Universität Zürich Publizistikwissenschaften mit Nebenfächer Sozialpsychologie und Allgemeine Psychologie studiert. Seit 2013 ist sie bei ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung tätig, einer Abteilung des Amts für Gesundheitsvorsorge im Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen. Sie arbeitet schwerpunktmässig für die beiden Bereiche Psychische Gesundheit und Betriebliche Gesundheitsförderung, unter anderem für die beiden Vereine «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» und «Forum BGM Ostschweiz». Die Fachstelle Psychische Gesundheit des Kantons St. Gallen arbeitet seit mehreren Jahren mit den «10 Impulsen für Psychische Gesundheit» und hat diese auch speziell für Jugendliche und für die Arbeitswelt aufbereitet.

Annelies Karlegger gibt Schulungen und führt Coachings für Arbeitgeber zu Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit Fokus auf die psychische Gesundheit durch. Als Arbeitspsychologin und stellvertretende Leiterin von Iradis, einem Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn, liegt ihr die Gestaltung einer positiven und gesunden Arbeitsumgebung und die lösungsorientierte Begleitung von Führungspersonen am Herzen. Annelies Karlegger hat an der Universität Wien Psychologie und Soziologie studiert und Weiterbildungen in Gestalttherapie, Moderation und Coaching absolviert.

Daniela Egg ist seit Mai 2012 HR-Projektleiterin im HR-Management der Migros-Gruppe und arbeitet in dieser Funktion als Migros interne Koordinatorin / Beraterin für Themen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Der aktuelle Arbeits-Schwerpunkt liegt in der Projektleitung und Koordination des Themas psychische Gesundheit. Zu ihren Aufgaben gehören neben dem Erarbeiten von Grundlagen und Konzepten aber auch die Organisation von themenspezifischen Netzwerken sowie die Unterstützung der Migros-Unternehmen in der Umsetzung von BGM-Schwerpunkten. Vor ihrer Zeit bei der Migros arbeitete sie während vielen Jahren als Leiterin der Abteilung Absenzenmanagement bei HRM Systems in Winterthur und befasste sich mit der Beratung und Einführung eines Absenzenmanagement-Systems bei Schweizer Grossunternehmen. Daniela Egg hat an der Universität Arbeits- und Organisationspsychologie studiert.

Berna Hasdemir, 1968, Germanistin, Lehrerin, professionelle Reiseführerin, aufgewachsen in Deutschland und der Türkei, aktuell wohnhaft in der Schweiz und Mutter einer 12-jährigen Tochter. Studium der Germanistik mit den Ergänzungsfächern Pädagogik und Primarschullehrer an der Ägäischen Universität Izmir/Türkei und Ausbildung für professionelle Reiseleitung. Nach dem Studium elf Jahre als Tourismusfachfrau (Türkei, Tunesien, Österreich) und professionelle Reiseleitung (Türkei). Drei Jahre Deutsch- und Primarschullehrerin an der Deutsch-Türkischen Schule (Türkei) und zwei Jahre als Fachlehrerin für Tourismus an der Berufsfachschule der SBW in Romanshorn (Schweiz). Seit 2010 Mitglied der Migrationskommission Arbon und seit Ende 2015 bei der Perspektive Thurgau als Fachfrau für Gesundheitsförderung und Prävention (Standortleiterin Femmes-Tische).

Parallele Workshops

10:30 – 12:00

 **swippa**

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Ressourcen für die Stressbewältigung

(M.Sc. Rebekka Kuhn)

Stressigen Tag gehabt? Dieser Workshop befasst sich mit der Stressbewältigung im Alltag. Konkret geht es darum, welche Ressourcen zur Verfügung stehen um wirksam mit Stress umzugehen. Neben der individuellen Stressbewältigung liegt der Fokus auf der gemeinsamen Bewältigung als Paar und basiert so auf der Idee, dass der Partner/die Partnerin eine wertvolle Ressource bei Stress darstellt.



Rebekka Kuhn ist seit 5 Jahren in der Präventionsarbeit mit Paaren im Rahmen von paarlife tätig. Zur Zeit arbeitet sie als Forschungsassistentin am Lehrstuhl für Paare und Familien von Prof. Bodenmann und beschäftigt sich mit Unterstützungsprozessen in der Partnerschaft.

Sie befindet sich ebenfalls in Ausbildung zur Paartherapeutin.

Parallele Workshops

10:30 - 12:00

 **swippa**

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie

Société Suisse de Psychologie Positive

Società Svizzera di Psicologia Positiva

Messinstrumente in der Positiven Psychologie

(Dr. des. Fabian Gander, Dipl.-Psych. Sonja Heintz)

Das Ziel des Workshops ist es, einige ausgewählte Messinstrumente aus der Positiven Psychologie kennenzulernen. Es werden mehrere frei verfügbare Fragebogen vorgestellt, die zur Selbsterfahrung ausprobiert werden können, und deren Auswertung und Interpretation wird demonstriert. Ebenso wird im Workshop auf die Möglichkeiten und Grenzen der psychologischen Diagnostik eingegangen.

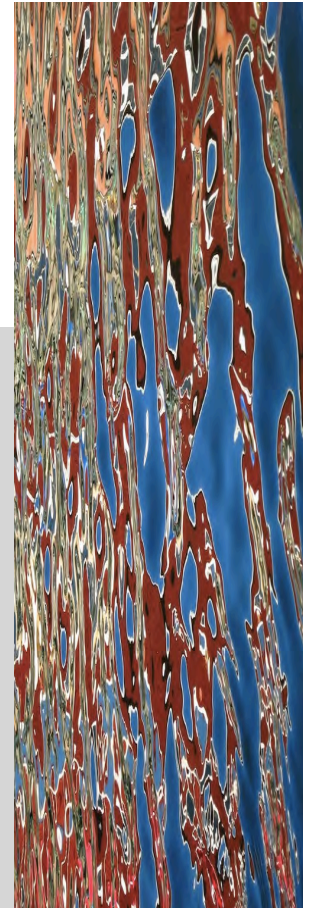


Fabian Gander hat an der Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich Psychologie studiert und sich in seiner anschließenden Promotion mit online Interventionen aus der Positiven Psychologie befasst. Zur Zeit arbeitet er als Post-Doc an der Fachrichtung und beschäftigt sich mit verschiedenen Themen aus der Positiven Psychologie, darunter auch Charakterstärken, Wegen zum Wohlbefinden (PERMA) und Teamrollen.

Sonja Heintz hat 2012 ihr Diplom in Psychologie an der Universität des Saarland erhalten. Seitdem arbeitet sie als wissenschaftliche Assistentin, Dozentin und Doktorandin in der Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Ihre Forschungsinteressen liegen hauptsächlich in den Bereichen Positiven Psychologie, psychologische Diagnostik, Humor und Persönlichkeit.

Parallele Workshops

10:30 - 12:00



Symposia

13:00-14:00

Eingeladenes Symposium: Stärken im Beruf - Prädiktoren für Wohlbefinden und Gesundheit am Beispiel von Medizinstudierenden & KlinikärztInnen

In diesem Symposium wird das derzeit laufende österreichische Forschungsprojekt WELL-MED, welches Faktoren für Wohlbefinden und Gesundheit bei Medizinstudierenden und KlinikärztInnen im Längsschnitt näher untersucht (individuelle Charakterstärken, Einsatzmöglichkeiten, Arbeitsbedingungen), erläutert sowie der potentielle Einfluss von Fähigkeiten und Talenten dargestellt. Erste Ergebnisse in Hinblick auf gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen (Arbeitstätigkeitsmerkmale, Organisationsklima, arbeitsbezogenes Wohlbefinden) zur Anwendung von Signaturstärken am Arbeitsplatz werden präsentiert. Ebenso wird die Rolle der 24 Charakterstärken und deren Anwendung für subjektives und psychologisches Wohlbefinden von Medizinstudierenden geklärt.

Ausserdem: von TagungsteilnehmerInnen eingereichte Kurzvorträge aus Forschung und Praxis

Für die SWIPPA-Fachtagung zu Themen aus der Positiven Psychologie können Beiträge aus Forschung und Anwendung eingereicht werden, die in Form eines Referats oder eines Posters präsentiert werden können. Diese werden vor einem interessierten Fachpublikum in parallelen Sessions, die von den Organisatoren thematisch eingeteilt werden, vorgestellt werden.

Bis zum 01.11. haben Sie noch die Möglichkeit, bei der Anmeldung anzugeben, ob Sie gerne ein Forschungs- oder Praxisreferat halten bzw. ein Poster präsentieren möchten. Weitere Informationen finden Sie im Aufruf für Beiträge: <http://www.swippa.ch/de/veranstaltungen/swippa-fachtagung-2016/call-for-papers.html>



Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Der SWIPPA-Preis für den wissenschaftlichen Nachwuchs

Die SWIPPA-Preise werden jedes Jahr für die besten Forschungs- und Abschlussarbeiten im Gebiet der Positiven Psychologie und angrenzender Bereiche vergeben.

Teilnahmebedingungen

1. Die Bachelor-, Master- oder Doktorarbeit wurde an einer schweizerischen Universität oder Fachhochschule abgeschlossen.
2. Der Abschluss der Bachelor-, Master- oder Doktorarbeit liegt nicht mehr als zwei Jahre zurück.
3. Die Arbeit behandelt ein Thema, das der Positiven Psychologie (oder einem angrenzenden Gebiet) zuzuordnen ist.
4. Die Arbeit wird von der Betreuungsperson eingereicht.

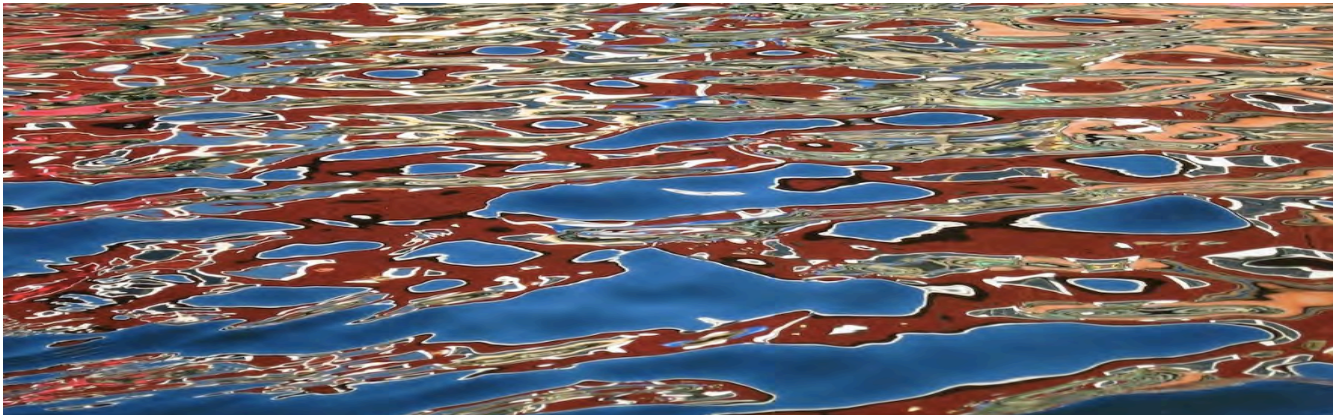
Verfahren

Per E-Mail an preis@swippa.ch einzusenden bis 01.11.2016 sind:

- die Arbeit als pdf
- eine Kurzzusammenfassung der Arbeit auf 2-3 Seiten
- ein Lebenslauf des Autors/der Autorin
- ein Empfehlungsschreiben durch die Betreuungsperson, das die Relevanz der Arbeit darstellt
- die Unterlagen können in Deutsch, Englisch, Französisch oder Italienisch eingereicht werden.

Die Preise werden an der SWIPPA-Fachtagung am 25.11.2016 verliehen. Eine Kommission, die aus ProfessorInnen bzw. (Fach-) HochschuldozentInnen und Mitgliedern des SWIPPA-Vorstands besteht, entscheidet über die Preisträger.

Die GewinnerInnen werden zwei Wochen vor der Tagung informiert. Es wird erwartet, dass sie ihren Preis persönlich in Empfang nehmen und ihre Arbeit kurz vorstellen.



Programm

Zeit	Programm
08:15 – 08:45	Tageskasse
08:50 – 09:00	Eröffnung und Begrüssung (BIN-1-B.01)
09:00 – 10:00	<i>The trajectories of eudaimonic well-being across life stages, and strategies for its promotion</i> Dr. Chiara Ruini (Università di Bologna, Italien)
10:00 – 10:30	Kaffeepause
10:30 – 12:00	Parallele Workshops W1: <i>Positivity und Wirtschaft</i> W2: <i>10 Schritte für psychische Gesundheit</i> W3: <i>Ressourcen für die Stressbewältigung</i> W4: <i>Messinstrumente in der Positiven Psychologie</i>
12:00 – 13:00	Mittagspause (Mittagessen in der Mensa)
13:00 – 14:00	Parallele Sessions (inkl. eingeladenes Symposium: "Stärken im Beruf - Prädiktoren für Wohlbefinden und Gesundheit am Beispiel von Medizinstudierenden & KlinikärztInnen")
14:15 – 15:15	<i>Langjährige Beziehungen – Wie glücklich sind sie wirklich?</i> Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello (Universität Bern)
15:15 – 15:45	Verleihung des SWIPPA-Preises und Präsentationen der Preisträger(BIN-1-B.01)
15:45 – 17:00	Poster Kongress & Apéro (parallel)

SWIPPA Fachtagung

zu Themen der Positiven
Psychologie

Freitag, 25. November
2016

Veranstaltungsort: Universität
Zürich Nord (Oerlikon),
Psychologisches Institut

Anmeldung unter:
www.swippa.ch

SWIPPA Mitglieder 120 CHF/Normalpreis 240 CHF
(inkl. Mittagessen und Apéro). Studierende SWIPPA
60 CHF, Studierende Normalpreis 120 CHF