

Positiv psykologi

- En uddannelse i de største styrker

Formålet:

Formålet er du som deltager får indblik i hvordan, du som et naturligt valg, kan frembringe endnu større kraft og glæde i dine og andres beslutninger og handlinger. Professionelt, effektiv og målrettet uddannelse som underbygger succes såvel personligt som i Coaching og ledelse

Målgruppe:

Uddannelsen giver mening for alle der ønsker metoder og værktøjer, til proaktivt at kunne trække mere power ud af sig selv, samt begejstre sig selv og sine omgivelser.

Der er ingen adgangskrav eller specielle forudsætninger for at deltage og har du en coaching uddannelse fra tidligere, vil du kunne få øje på nye fokusområder.

Målet med uddannelsen:

- At du bliver din egen og andres gode sparringspartner - lærer at se efter det der fører dem/dig mod dit oprigtige mål
- At du lærer at skelne mellem hvad der kan gøres noget ved og hvad vi må acceptere med det størst mulige smil
- At du med det samme bliver i stand til at benytte metoder og værktøjer som giver dig og andre målbart mere energi
- At du opnår færdigheder så du kan lære andre om virkningen af positiv psykologi

Du opnår:

- En uddannelse der bygger på faktuel forskning om positiv psykologis effekt
- Du lærer at beherske en lang række praktiske værktøjer, der på en forståelig, nem og enkel måde vil gøre dig i stand til at være den bedste udgave af dig selv
- Positiv psykologi som en del af daglig ledelse
- Du vil opleve en styrket personlig handlekraft på både kort og lang sigt

Indhold:

- Hvad er positiv psykologi?
- Hvad er værdien af positiv psykologi?
- Hvordan udnytter du positiv psykologi i hverdagen og arbejdslivet?
- Dine 24 karakterstyrker
- Dine 5 signaturstyrker og hvor kan du bruge dem?
- Hvordan arbejder tanker og følelser for eller imod personen?
- Hvad er motivation?
- Sociale færdigheder
- Selvvurdering

Undervisningsform:

Uddannelsen er et miks af undervisning, gruppearbejde og træning. Viden omdannes til færdigheder med direkte kobling til deltagerens hverdag. Bogen "Positivitet" udleveres ved opstart på uddannelsen.

Tidsforbrug:

2 x 2 dages sammenhængende undervisning og træning samt eksamen af ½ times varighed. Der vil være hjemmeopgave mellem modulerne.