

# COACHING MED POSITIV PSYKOLOGI



## - NYERE PSYKOLOGISKE TEORIER OG EMPIRISK FORSKNING OMSAT TIL PRAKTISKE METODER

### Lær at bruge positiv psykologi i coaching

Vil du lære at coache andre til trivsel og optimale præstationer? Så er den nye forskning i positiv psykologisk coaching måske noget for dig. Teorier, modeller, forskningsresultater, vurderingsmetoder og interventioner fra positiv psykologi passer som hånd i handske i forhold til coaching. På kurset får du både viden og værktøjer til at coache ud fra positiv psykologi.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til coaches, konsulenter, ledere, undervisere, psykologer, behandlere og personlige trænere m.fl., som ønsker at anvende positiv psykologi i forbindelse med coaching.

### Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om positiv psykologisk coaching og anbefalinger fra de mest erfarne praktikere
- Konkrete værktøjer, teknikker og strategier baseret på teori og forskning
- Afprøvede færdigheder og feedback på egen coaching
- Idéer til, hvordan du kan overføre det lærte til dit arbejde

### Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvorfor er positiv psykologi relevant i forbindelse med individuel coaching?
- Hvad bør du vide om positiv psykologi, trivsel, optimale præstationer, evidensbaseret coaching og styrkebaseret coaching mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer fra positiv psykologi i forbindelse med coaching?

### Form og proces

Kurset varer to dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg - i et sprog alle kan forstå - om forskningsbaseret viden og værktøjer, videoklip, spørgsmål og svar, diskussion af aktuelle udfordringer, demonstrationer, færdighedstræning, feedback og erfaringsudveksling.

### Underviser

Autoriseret erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er leder af Center for Positiv Psykologi og tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet i forbindelse med sit forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching. Ebbe er stifter af Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC) og har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. Han har desuden 17 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for private og offentlige organisationer.

### Praktiske oplysninger

Kurset er arrangeret af Center for Positiv Psykologi. Der er for tiden ingen planlagte afholdelser.

### Pris

DKK 6.250,- excl. moms pr. deltager. Mængderabat gives ved samtidig tilmelding af flere deltagere og ved tilmelding til flere kurser. Prisen inkluderer forberedelse, VIA-rapport, kursusafgift, kursusmateriale, forplejning, kursusbevis og eftersendelse af materialer. Deltagere sørger selv for transport og eventuel overnatning.

### Tilmelding

Tilmelding til Ebbe Lavendt på e-mail adresse: [el@positivpsykologi.dk](mailto:el@positivpsykologi.dk). Der er et begrænset antal pladser. Bemærk, tilmeldingen er bindende. Såfremt du bliver forhindret i at deltage, kan du overdrage din plads til en anden.

### Kontakt

For yderligere information kontakt venligst cand.psych.aut., MAPP Ebbe Lavendt. Center for Positiv Psykologi, August Bournonvilles Passage 1, 1055 København K. 4044 4366, [el@positivpsykologi.dk](mailto:el@positivpsykologi.dk), [www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk).