

# DEN POSITIVE PSYKOLOGI



## - OPNÅ BEDRE TRIVSEL OG PRÆSTATIONER MED VIDEN OG VÆRKTØJER FRA POSITIV PSYKOLOGI

### Flottere resultater gennem større trivsel

Vil du klædes bedre på til at arbejde med din egen og andres trivsel og præstationer? Så er den nyere forskning fra positiv psykologi måske noget for dig. Positiv psykologi er forskningsbaseret viden om, hvad der skal til for at trives og præstere optimalt. På kurset får du både viden og værktøjer til at skabe større arbejdsglæde, engagement og mening samt bedre relationer og optimale præstationer.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, psykologer, behandlere og personlige trænere m.fl., som ønsker at lære, hvordan redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at skabe både livsglæde, arbejdsglæde og præstationsforbedringer.

### Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med positiv psykologi
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at fremme din og andres trivsel og præstationer
- Fornyet gejst, større selvindsigt og handlekraft
- Idéer til, hvordan du kan overføre det lærte til dit arbejde og dit privatliv

### Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvorfor er positiv psykologi relevant?
- Hvad bør du vide om lykkeforskning, trivsel, "flourishing", Seligmans trivselsteori PERMA, positive følelser, engagement og styrker, positive relationer, mening og optimale præstationer mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer fra positiv psykologi til at fremme din egen og andres trivsel og præstationer?

### 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, praktiske øvelser og erfaringsudveksling.

### Underviser

Autoriseret erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er leder af Center for Positiv Psykologi og tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han har 17 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for private og offentlige organisationer. Ebbe har desuden som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania.

### 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.](mailto: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).