CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI

MENTAL FITNESS

- LÆR AT HÅNDTERE STRESS OG MODGANG MED VIDEN OG VÆRKTØJER FRA POSITIV PSYKOLOGI

Kom stærkere ud af modgang

Vil du klædes bedre på til at arbejde med din egen og andres modstandskraft? Så er den nyere forskning fra positiv psykologi om robusthed måske noget for dig. Undersøgelser i resiliens beskriver og forklarer, hvordan mennesker overkommer stress og modgang i livet. På kurset får du både viden og værktøjer til at hjælpe dig selv og andre med at blive mere modstandsdygtige og livsduelige.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, psykologer, behandlere, arbejdsløse, udsatte og traumatiserede m.fl., som ønsker at lære, hvordan redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at fremme egen og andres livskraft, når presset er stort.

Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med ukuelighed
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at forbedre din egen og andres modstandskraft
- Idéer til, hvordan du kan overføre det lærte til dit arbejde – og eventuelt til dit privatliv
- Inspiration til, hvor du kan lære mere

Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvorfor er mental fitness relevant i forhold til stress og modgang i livet?
- Hvad bør du vide om belastninger, psykisk robusthed, styrker, impulskontrol, optimisme, empati, selvtillid, sociale stødpuder, sunde omgivelser og posttraumatisk vækst mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer om resiliens til at forbedre din egen og andres psykiske og sociale hårdførhed?

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, 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 og har lavet en del af sit igangværende forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching ved Institute of Coaching, McLean Hospital | Harvard Medical School.

Praktiske oplysninger

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

Pris

DKK 6.000,- excl. moms pr. deltager. Mængderabat gives ved samtidig tilmelding af flere deltagere og ved tilmelding til flere kurser. Prisen inkluderer forberedelse, 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. 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, www.positivpsykologi.dk.