

PERSONLIGE STYRKER



- DEN NEMME VEJ TIL BEDRE RESULTATER OG STØRRE TRIVSEL

Styrk dig selv og andre

Vil du klædes bedre på til at arbejde med dine egne og andres styrker? Så er den nyere forskning fra positiv psykologi måske noget for dig. Styrker handler om det, der falder dig naturligt, som du er god til, og som giver dig energi. På kurset får du både viden og værktøjer til at arbejde med dine og andres stærke sider.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, psykologer, behandlere og personlige trænere m.fl., som ønsker at lære, hvordan styrkebaserede redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at fremme trivsel og optimale præstationer.

Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med at arbejde med styrker i individuel coaching og i grupper
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at identificere, udforske, udvikle og forankre styrker
- Idéer til, hvordan du kan overføre det lærte til dit arbejde og dit privatliv
- Inspiration til, hvor du kan lære mere

Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvorfor er styrker relevant i forhold til trivsel og præstationer?
- Hvad bør du vide om ressourcer, styrker, talenter og kompetencer, test og rapporter, udvikling af styrker og styrkebaseret udvikling, MUS samt det at træde i karakter mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer om styrker til at øge 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. 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.