

POSITIV PSYKOLOGI

- VIDENSKABEN OM OPTIMAL MENNESKELIG TRIVSEL OG PRÆSTATION

VED PH.D.-STIPENDIAT EBBE LAVENDT,
INSTITUT FOR LEDELSE OG VIRKSOMHEDSSTRATEGI, SDU
EBL@SDU.DK, WWW.SDU.DK



LÆRINGSMÅL

Viden om positiv psykologi

Mulighed for at prøve nogle metoder

Idéer til hvordan du kan arbejde videre med positiv psykologi

Enkle værktøjer du kan tage med hjem

Inspiration til, hvor du kan lære mere



PROGRAM

- 19.00- Positiv psykologi:** oplæg (om fire spor til trivsel, positive følelser og engagement), øvelser, spørgsmål og svar
- 19.50- Pause**
- 20.10- Positiv psykologi – fortsat:** oplæg (om mening og gode forhold til andre mennesker), øvelser, spørgsmål og svar
- 20.40- Hvad tager du med dig?** Summeøvelse og sætningsfuldendelse
- 20.55- Hvor kan du lære mere?**
- 21.00 Tak for i aften!**



FORVENTINGER

Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage

Foredraget veksler mellem oplæg, svar på spørgsmål og små, nemme øvelser

Du er velkommen til at stille spørgsmål undervejs

Du må gerne udfordre oplægsholderen



EBBE LAVENDT

Uddannelse: autoriseret psykolog og Master of Applied Positive Psychology

Stilling: ph.d.-stipendiat

Arbejdsplads: Institut for Ledelse og Virksomhedsstrategi, SDU

Opgaver: primært forskning og undervisning; laver ph.d. om positiv psykologisk coaching

Specialisering: positiv psykologi, evidensbaseret coaching, work-life balance, stresshåndtering og personlig udvikling



HVEM ER DU?

Hvem har hørt om positiv psykologi før?

Hvem vil sige, at de er rigtig godt inde i emnet?

Hvem overvejer at deltage i et af de næste foredrag i foredragsrækken?



FIRE SPOR TIL TRIVSEL



MARTIN E. P. SELIGMAN

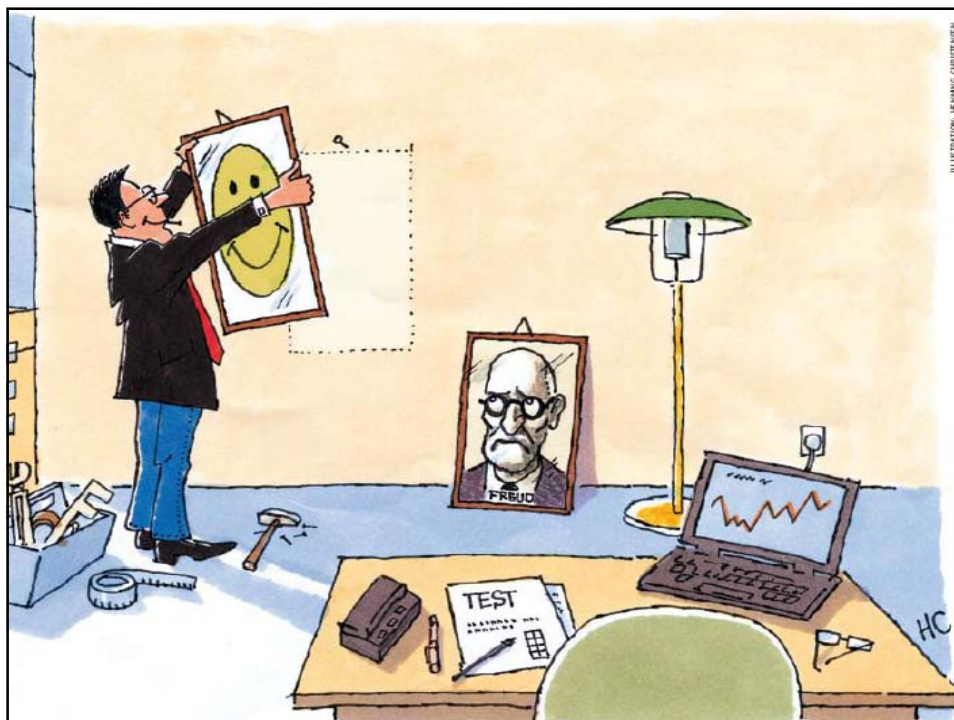
I det seneste halve århundrede har psykologien primært fokuseret på det syge menneske

Det har medført en nedprioritering af opbygningen af de tilstande, som gør livet værd at leve

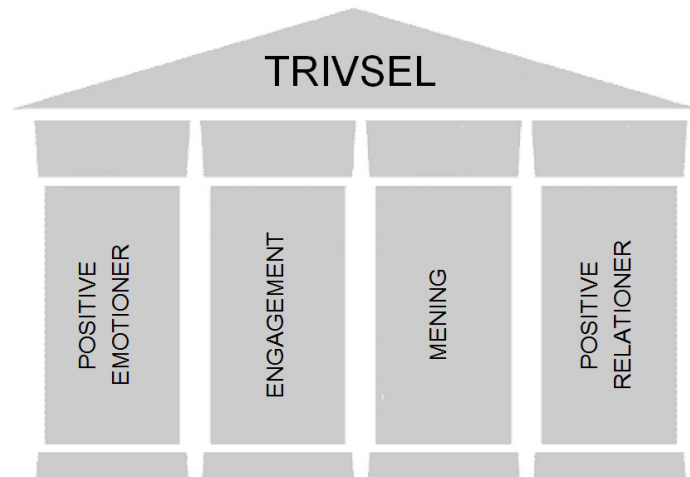
I 1998 blev Martin Seligman valgt som formand for den amerikanske psykologforening

Han satte sig for at arbejde med tre områder: positiv psykologi, forebyggelse og etnicitet

Positiv psykologi er kort for-
talt videnskaben om optimal
menneskelig funktion – dvs.
videnskaben om hvornår vi
trives og præsterer optimalt



DE FIRE SØJLER I POSITIV PSYKOLOGI



1. POSITIVE FØLELSER



BARBARA FREDRICKSON

Positive emotioner **udvider** vores opmærksomhed og tænkning

Kan ophæve virkningen af negative emotioner

Fremmer modstandskraft og coping

Opbygger fysiske, intellektuelle, sociale og psykologiske ressourcer, som varer ved, efter emotionerne er forsvundet

Kan trigge en opadgående udviklingsmæssig spiral mod forbedret emotionelt velvære



SONJA LYUBOMIRSKY

Lykkelige mennesker tjener flere penge, er bedre organisatoriske medlemmer, mere sociale, kommer bedre ud af det med deres kolleger, er mere empatiske, mere hjælpsomme, mere energiske, mere kreative, får bedre evalueringer af ledere og kunder, har bedre helbred, færre sygedage, er loyale i længere tid og mindre tilbøjelige til at skifte job

Positiv affekt hænger ikke bare sammen med, men er årsag til godt psykisk og fysisk helbred samt god indkomst og lang livslængde





HVOR MEGET POSITIVITET?

Fordelingen af positive og negative emotioner har betydning

For at trives skal man have en fordeling på 3,2 til 1 (Fredrickson), 5 til 1 (Gottmann), over 2,9 til 1 (Losada)

En fordeling på 2,3 til 1 (Fredrickson), 1 til 1 (Gottmann) og under 2,9 til 1 (Losada) får folk til at sygne hen

Tilpas negativitet er dog nødvendig, idet kompleksitet kræver uenighed og debat

At opleve positivitet over 8:1 kan være kontraproduktivt



TRE GODE TING

Tænk på tre gode ting, du har oplevet i går; skriv dem venligst ned

Skriv også, hvorfor du betragter dem som gode





POSITIV PSYKOLOGI BLIVER
OFTE FORVEKSLET MED
POSITIV TÆNKNING

OPTIMISME



Håb og optimisme er forbundet med bedre fysisk sundhed og større modstandskraft over for depression, når triste begivenheder finder sted

Optimister lever længere end pessimister

Optimisme og håb er også forbundet med bedre arbejdspræstationer – især i udfordrende stillinger

Optimister har desuden en tilbøjelighed til at opfatte deres problemer som forbigående, mulige at løse og situationsspecifikke

SELIGMAN, 2004



PESSIMISME

Pessimister er otte gange så tilbøjelige til at blive deprimerede, når der sker noget skidt

De har dårligere helbred og dør tidligere

Pessimister sidder desuden generelt i dårligere stillinger, end deres talenter berettiger dem til

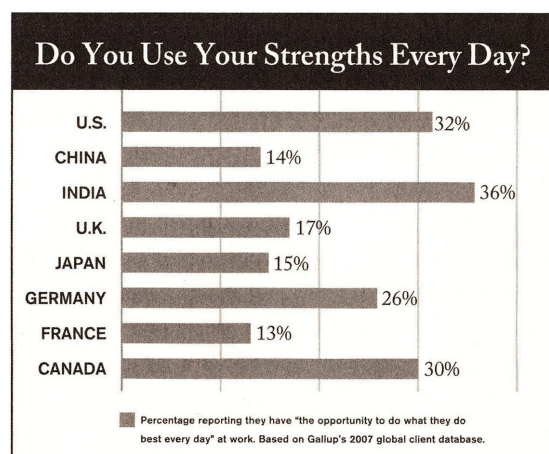
De har mere ustabile forhold til andre mennesker og er tilbøjelige til at mene, at deres problemer varer evigt, underminerer alt, hvad de foretager sig, og ikke er til at håndtere

SELIGMAN, 2004



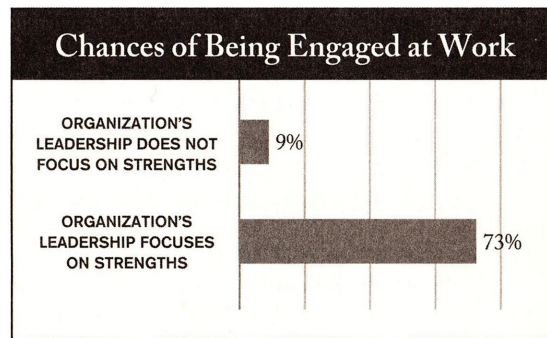
2. ENGAGEMENT

BRUG AF STYRKER PÅ ARBEJDET TIL DAGLIG

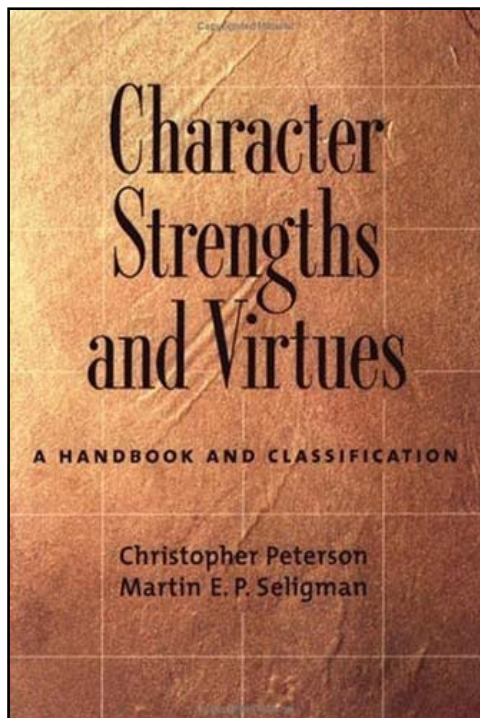


RATH & CONCHIE, 2008

STYRKEFOKUS' SAMMENHÆNG MED ENGAGEMENT



RATH & CONCHIE, 2008



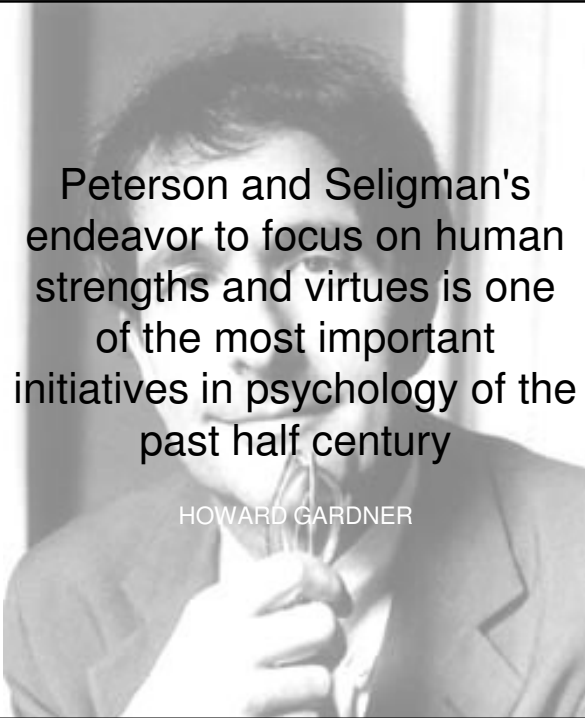
Den mest udbredte klassifikation af styrker, er Chris Petersons VIA (Values in Action)

Peterson skelner mellem seks universelle dyder:

1. Visdom og viden
2. Mod
3. Medmenneskelighed og kærlighed
4. Retfærdighed
5. Selvbeherskelse
6. Transcendens

Hver dyd opdeles i karakterstyrker med henblik på klassifikation og måling – 24 karakterstyrker i alt

PETERSON & SELIGMAN, 2004



Peterson and Seligman's
endeavor to focus on human
strengths and virtues is one
of the most important
initiatives in psychology of the
past half century

HOWARD GARDNER

TRADITIONEL KOMPETENCEUDVIKLING



Positiv psykologi er bl.a. kendt for påstanden om, at man bør fokusere på at udvikle sine styrker frem for sine svagheder

Det er i modsætning til traditionel kompetenceudvikling, som ofte er baseret på mangeltænkning: Der er noget galt, som vi skal fixe

Vi tager f.eks. ofte på kursus i emner, vi ikke er gode til

Selv kompetencemodeller anvendes ofte sammen med gapanalyser, som fremhæver mangler



“Using a signature strength in a new way has been rigorously documented to raise happiness and lower depression for at least six months.”

MARTIN E. P. SELIGMAN



BRUG EN AF DINE STYRKER PÅ NYE MÅDER

Find 5 styrker, som typisk kendetegner dig

Udvælg én af styrkerne og diskuter med din sidemand, hvordan du kan bruge styrken på nye måder



3. MENING

MENING

Det meningsfulde liv handler om at være en del af noget større end sig selv – f.eks. at være del af et arbejdsfællesskab, en sag osv.

At gøre det, man ser en mening i eller finde en mening i det, man gør

I Nordamerika er religiøse mennesker generelt mere lykkelige. I Nordeuropa er det lige omvendt

Mennesker, der er gode til at skabe mening, har lettere ved at overleve koncentrationslejre, er mere modstandsdygtige, bliver ikke så let stressede osv.



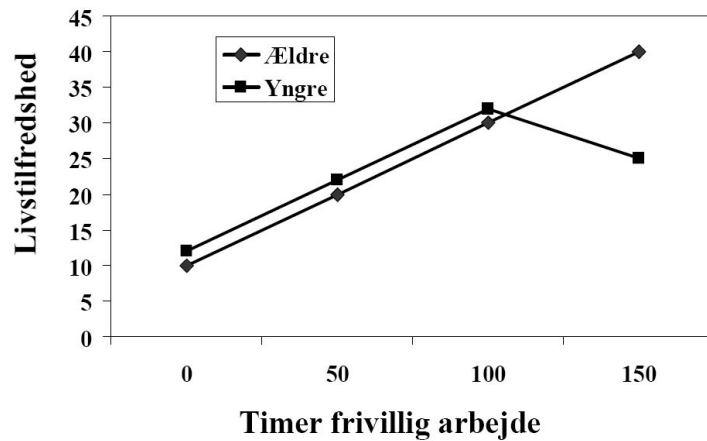
”Den, der kender
sit hvorfor, kan
tåle næsten et
hvilket som helst
hvordan”

FRIEDRICH NIETZSCHE

Positive fællesskaber er arbejdspladser,
foreninger, familier mv., som skaber ram-
merne for, at vi kan 1) udfolde vores styr-
ker, 2) kombinere dem og på den måde
forstørre dem og 3) i sidste ende give
noget tilbage til verden.

TILPASSET FRA COOPERRIDER, 2009

FRIVILLIGT ARBEJDE OG LIVSTILFREDSHED



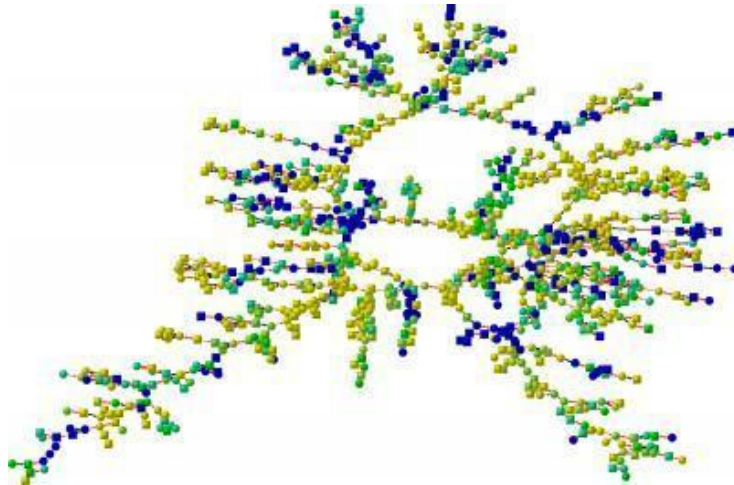
VAN WILLIGEN, 2000

 SYDDANSKUNIVERSITET.DK

4. GODE FORHOLD TIL ANDRE MENNESKER

 SYDDANSKUNIVERSITET.DK

TRIVSEL OG MISTRIVSEL SMITTER



 SYDDANSKUNIVERSITET.DK

AKTIV OG KONSTRUKTIV RESPONS

Aktiv og konstruktiv

Fantastisk! Jeg ved, hvor hårdt du har arbejdet for det. Lad os fortælle det til de andre. Det vil de blive glade for at høre!
Nonverbalt: masser af øjenkontakt, viser positive følelser, smiler, skulderklap, opstemmende latter

Aktiv og destruktiv

Det lyder godt nok som en masse ansvar! Det betyder vel også mere arbejde?
Nonverbalt: viser negative følelser, ingen smil

Passiv og konstruktiv

Okay. Godt gået.
Nonverbalt: beherskede eller ingen følelsesmæssige udtryk, lytter egentlig ikke

Passiv og destruktiv

Nå, jeg må videre.
Nonverbalt: ingen øjenkontakt, undvigende, ingen anerkendelse, vender sig væk, forlader rummet

GABLE, 2004

 SYDDANSKUNIVERSITET.DK

ENERGIGIVENDE FORHOLD

Lav en oversigt over dine forhold til andre mennesker, som du ser mest til daglig

Vurder om det enkelte forhold er energigivende (+), neutralt (n) eller drænende (-)

HVAD TAGER DU MED DIG?

HVAD TAGER DU MED DIG?



Hvad har du hæftet dig ved, som du kan tage med dig?

Hvordan kan du bruge det lærte?

Vil du forpligte dig til at bruge det?

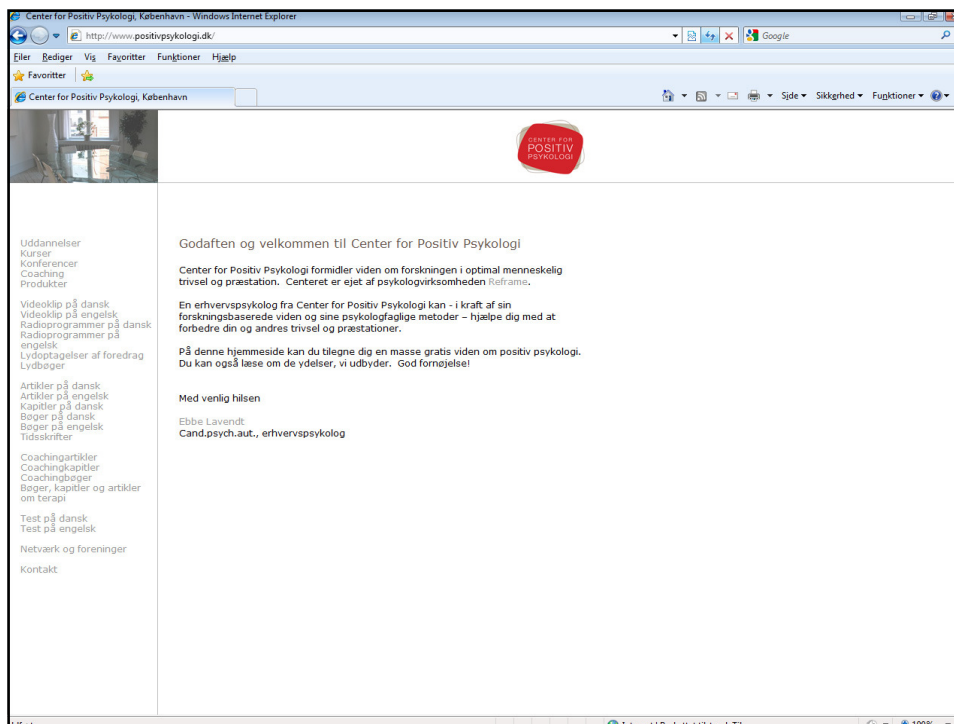
I så fald hvad er dit næste skridt?

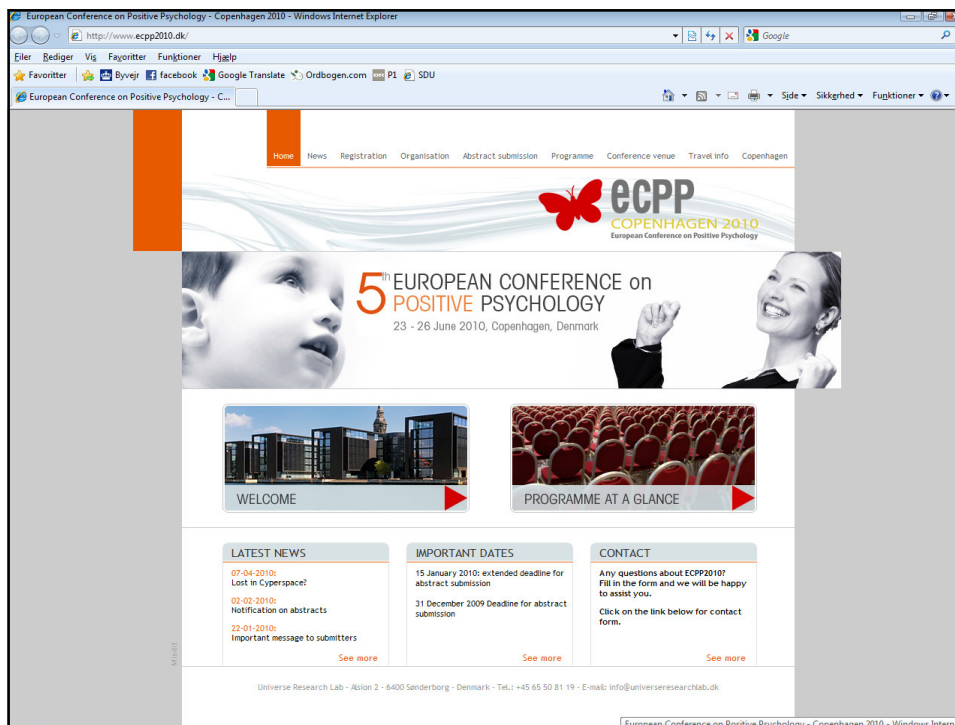
SÆTNINGSFULDENDELSE

Hvad er du taknemmelig for, at du har lært i aften?

Jeg er taknemmelig for ...

HVOR KAN DU LÆRE MERE?





LÆS OM SDU'S UDDANNELSER

Cand.merc. i forandringsledelse, www.blivcandmerc.dk

HD, www.blivhd.dk

Sport- og Eventmanagement,
www.sdu.dk/Uddannelse/Fuldtidsstudier/Bachelor/ErhvervsoekonomiSportSla.aspx

Economics and Information Technology,
www.sdu.dk/Uddannelse/Fuldtidsstudier/Bachelor/Bachelor_economics_it.aspx

Psykologi,
www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/Institut_psykologi.aspx

Master i sundhedsledelse

TAK FOR I AFTEN!

For yderligere spørgsmål kontakt Ebbe Lavendt på 6550 9143
eller eb@l@sdu.dk

For spørgsmål om foredragsrækken kontakt Vibeke Toft Müller
på 6550 9125 eller vtm@sdu.dk

