

STYRKEBASEREDE UDVIKLINGS- VÆRKTØJER



- KOM PÅ KURSUS OG LÆR TEKNIKKER, DER STYRKER MENTAL ROBUSTHED, ENGAGEMENT OG OPLEVELSEN AF MENING

Metoden der giver robusthed, energi og drivkraft

Forskningen bag arbejdet med personlige styrker - og især de 24 tværkulturelle styrker defineret i VIA-klassifikationen - er klar. Et dagligt fokus på ens styrker medfører positive effekter såsom øget selvværd og selvtillid, mindre stress, mere engagement og drivkraft og større lykke. Styrker udløser de tanker, følelser og handlinger, der er autentiske og giver os energi og drivkraft. Styrker er særdeles relevante for de fleste områder af menneskers liv: job, familie, studie og livsdrømme. Med styrker skabes der en tydeligere bevidsthed om, hvordan ens valg i livet i højere grad kan tage udgangspunkt i de forhold, der giver mest energi og drivkraft.

Målgruppe

Kurset henvender sig primært til ledere, konsulenter, undervisere, coaches og behandlere m.fl., som ønsker at lære, hvordan styrkebaseret viden og værktøjer fra positiv psykologi kan anvendes i praksis. Deltagelse kræver ikke forhåndskendskab til emnet, men det forventes, at du forbereder dig inden kurset, at du er villig til at deltage aktivt, og at du afsætter tid undervejs og efter kurset til at afprøve noget af det lærte.

Udbytte

Som deltager får du:

- Evidensbaseret viden om styrker, der tager udgangspunkt i forskningen inden for positiv psykologi
- Konkrete værktøjer til brug i én til én coaching-sammenhænge og gruppesammenhænge
- Personlig udvikling gennem dybere kendskab til egne styrker
- Et sæt styrkekort
- Links til en stor mængde relevante artikler og værktøjer
- Certificering (frivillig)

Form og proces

Kurset varer 4 dage. Undervisningsstilen er jordnær med en høj grad af deltagerinvolvering

og relateringer til dagligdagen. Der gøres meget ud af at skabe en balance mellem teoretisk viden og praktiske anvisninger, så deltagerne får den nødvendige teoretiske ballast, samtidig med at det bliver konkret og håndgribeligt at anvende det lærte. Blandt andet bliver deltagerne trænet i en lang række forskellige øvelser og værktøjer, så de får en solid værktøjskasse, de kan anvende i deres dagligdag. Der indgår også individuel sparring og erfaringsudveksling. De tilbagemeldinger, tidligere deltagerne har givet, er, at værktøjerne og metoderne er let tilgængelige, yderst effektive og brugbare samt hurtige at komme i gang med efterfølgende.

Indhold

Kurset fokuserer primært på praktiske metoder, tips og tricks og omhandler både arbejde med enkeltpersoner og grupper:

- Dag 1: Positiv psykologi, styrker, robusthed og udviklingssamtaler. Mads fortæller om sine erfaringer og sin værktøjskasse, samt hvad han kan med den i forhold til styrker.
- Dag 2: Ebbe viser sin værktøjskasse og fortæller, hvordan styrker kan anvendes i forhold til grupper, i MUS og i coaching, etc. Diskussion af gruppebaserede og individuelle cases.
- Dag 3: Erfaringsudveksling i forhold til gennemført træning og aktuelle problemstillinger. Dialog og kritisk stillingtagen til teorierne og metodernes relevansområde.
- Dag 4: Erfaringsudveksling i forhold til gennemført træning og aktuelle problemstillinger. Certificering med live udviklingssamtaler, videoer og/eller cases samt feedback.

Udtalelser fra tidligere deltagere

“Kurset har gjort mig klogere på hvilke teknikker og tilgange der fremmer udvikling, trivsel og performance.” *Konsulent, Daisy Løvendal*

“Det jeg allermest fik ud af det, var kombinationen af den teoretiske viden og anvendelsen af praktiske værktøjer.” *Dagtilbudleder, Børnehuset Åkanden*

“Jeg fik mod og energi til at arbejde videre med styrker, forståelse af sammenhængen mellem styrker og tilstand, som jeg synes er fantastisk. Så har jeg også fået nogle værktøjer, kortene som har givet en fantastisk måde at komme til at fokusere på hvad styrker er.” *Konsulent, Konsulentkompagniet*

“En masse teori om Positiv Psykologi som kan være med til at skabe et fundament for mig i at coache i deres styrker. Super at det er evidens baseret.” *Udviklingskonsulent, Professionsinstituttet KLEO*

Undervisere

Underviserne er nogle af de bedst uddannede og mest erfarne praktikere inden for positiv psykologi og styrkebaseret udvikling i Danmark:

Ebbe Lavendt, cand.psych.aut., MAPP. Ebbe er leder af Center for Positiv Psykologi har og arbejdet som selvstændig erhvervspsykolog siden 2004. Han er desuden tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet i forbindelse med sit igangværende ph.d.-projekt om positiv psykologi og coaching. Som den eneste psykolog herhjemme har han gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania.

Mads Bab, MSc i Positiv Psykologi og ekstern lektor ved Aarhus Universitet / DPU. Mads er stifter af Gnist og arbejder med offentlige og private organisationer, der ønsker at implementere styrkebaserede metoder. Han har 14 års erfaring som coach, konsulent og træner og er forfatter til bogen "Gnisten i Arbejdslivet", der handler om, hvordan man finder, forstår og forankrer sine styrker.

Praktiske oplysninger

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

Pris

DKK 12.995,- excl. moms pr. deltager. Der er mulighed for grupperabat. Prisen inkluderer forberedelse, kursusafgift, kursusmateriale, forplejning, kursusbevis og en times telefonisk sparring under kurset. Deltagerne 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. Faktura sendes umiddelbart efter tilmeldingen. 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.

MSc i Positiv Psykologi og ekstern lektor Mads Bab. Gnist, Vestergade 49B, 8000 Aarhus; 8161 3939; mads@gnist.com; www.gnist.com.