

# VILJESTYRKE



## - NÅ DINE SVÆRESTE MÅL MED VIDEN OG VÆRKTØJER FRA POSITIV PSYKOLOGI

### Sådan får du mere selvdisciplin

Vil du klædes bedre på til at arbejde med din egen og andres viljestyrke? Høj selvdisciplin forudsiger højere karakterer, gode resultater, mindre vægtforøgelse osv. På kurset om viljestyrke får du både viden og værktøjer til at styrke din og andres selvdisciplin, så hidtil svære mål bliver opnåelige. Det kan være alt fra store projekter på arbejde til lektielæsning, opgaveskrivning, motion og vægttab, etc.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til psykologer, behandlere, personlige trænere, coaches, konsulenter og ledere m.fl., som ønsker at lære, hvordan redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at forbedre egen og andres viljestyrke.

### Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med selvkontrol
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at styrke din og andres rygrad for at nå i mål
- 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:

- Hvor vigtig er viljestyrke i forhold til succes?
- Hvad bør du vide om "willpower", "won't power" og "want power", karakterstyrker, behovsudskydelse, "decision fatigue", at give op, viljestyrke som en muskel og grit mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer fra positiv psykologi til at øge din og andres selvkontrol?

### 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 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. Deltagerne 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., MAPP Ebbe Lavendt](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).