

Positiv psykologi – 1 dag - MBK A/S

Vil du vide hvad positiv psykologi egentlig er, og hvorfor det virker så godt?
Vil du være bedre til selv at skabe et positivt liv og en god arbejdstilfredshed?
Vil du kunne bruge redskaberne fra positiv energi i en travl arbejdsdag?
Vil du være en god og positiv kollega og medarbejder, som bliver værdsat?

Kurset er for alle, der vil styrke eget selvværd, have en positiv tankegang og indstilling til livets store og små udfordringer og øge arbejdsglæden.

Udbytte - på kurset styrker du din:

- Egen trivsel, arbejdsglæde og motivation.
- Selvtillid og dit selvværd -og din evne til at indgå positivt i relationer.
- Evne til at finde dit skjulte potentiale og bruge det positivt.
- Evne til at bruge forskellige redskaber og værktøjer fra positiv psykologi.
- Indre styrke, ro og koncentrationsevne, så du bedre kan holde den røde tråd.
- Evne til at skabe god kontakt og gode konstruktive relationer.
- Mulighed for selv at skabe overskud og nærvær i en travl hverdag.
- Mulighed for at bruge dine egne stærke sider og udvikle dig i arbejdet.
- Motivation til at gå ind i nye opgaver og nye relationer på arbejdet og i fritiden.

Indhold:

- Meningsfuldt liv og arbejde – lykken kommer ikke af sig selv.
- Metoder fra positiv psykologi til at bedre relationer og mere glæde.
- Motivation, engagement og positiv psykologi i hverdagen.
- Effekfulde tankemønstre og handlemuligheder.
- Min egen krop og forholdet til mig selv og omverdenen.
- Værdier, mening og selvbestemmelse – mulighederne er der.
- Dynamisk lykke og livets op- og nedture – eller distanceløb.
- Håndtering af skyldfølelser og tanker om egne handlinger og præstationer.
- Taknemmelighed, gavmildhed, modtagelighed og tilgivelse.
- Træning i positiv psykologi gennem forskellige øvelser.

Form:

Kurset kan virkelig give en forandring i dit liv, hvis du er i stand til at implementere tankegangen og teknikkerne fra positiv psykologi. Det er ikke et teoretisk kursus, men et meget anvendeligt kursus, hvor du får brugbare teknikker, du kan bruge med det samme.

Positiv psykologi – 1 dag - MBK A/S

Kursusindhold

Forskning og positiv psykologi

Hvad er positiv psykologi? Hvorfor virker det så godt på mennesker?

Hvordan opstod positiv psykologi? Hvad kan det bruges til?

Hvad er begrænsningerne og mulighederne? Hvordan virker det i arbejdslivet?

Hvad viser forskningen omkring positiv psykologi? Kan det virkelig være rigtigt?

Økonomi og positiv psykologi

Er positiv psykologi kun noget for mennesker med lavt selvværd eller kan positiv psykologi gøre en stor forskel for virksomhedens resultater og økonomi?

Hvorfor er glæde og et godt arbejdsmiljø så vigtigt for økonomien?

Trivsel og engagement

Hvordan kan man selv skabe og vedligeholde mental robusthed, indre ro og styrke?

Hvordan kan man få relationer og netværk til at blomstre gennem positiv psykologi?

Indre ressourcer og mentalt overskud

Alle har masser af indre ressourcer, men de fleste gemmer dem godt. Hvordan kan man finde dem frem og bruge dem konstruktivt?

Positiv psykologi har vist, at alle kan skabe mentalt overskud, men at det kræver en bevidst mental træning selv at skabe mentalt overskud.

Mental træning

Hvad er de bedste mental træningsteknikker? Hvordan fungerer de? Hvorfor virker de?

Hvad kan jeg selv gøre for at gøre dem til en naturlig del af min måde at takle livet på?

Ansvar og effektivitet

Hvordan kan jeg bruge teknikkerne fra positiv psykologi til at skabe mit eget liv og tage ansvar for min egen udvikling, så jeg får en større tilfredshed med livet, arbejdet og mine relationer?

Hvordan kan jeg blive mere effektiv og samtidigt få mere tid og større overskud?

Egne styrker og udfordringer

Hvor ligger mine egne udfordringer? Hvor har jeg den største modstand og de værste stopklodser for at kunne komme videre i forhold til positiv psykologi?

Hvor er mine styrker? Hvad falder mig nemt og hvordan kan jeg bruge disse styrker i forhold til min udvikling indenfor positiv psykologi?

Fremtid og styring af eget liv

Hvordan kan jeg bruge positiv psykologi til at styrke mig selv og min karriere? Hvordan blive mere positiv, fleksibel og motiveret til at tage de næste skridt?

Hvordan skaber jeg en indre styrke og får lagt nogle redskaber fra positiv psykologi i min indre rygsæk, så jeg selv skaber min fremtidsmuligheder?

Positiv psykologi – 1 dag - MBK A/S

Kursusprogram

Kl. 9-12

Formiddagen giver et godt indblik positiv psykologi, baggrunden for positiv psykologi og videnskaben bag. Der fokuseres på, hvordan positiv psykologi kan bruges til at skabe bedre relationer, større arbejdsglæde og et stærkere greb om eget liv og egne fremtidsmuligheder.

Mental træningsteknikker og forskellige metoder fra positiv psykologi trænes, så første skridt i grundlaget for robusthed og indre styrke opnås.

Kl. 12.45-16

Hvilke forhindringer og hvilken modstand er typisk for mig? Hvor er mine ømme punkter, der forhindrer mig i at komme videre? Hvad kan jeg gøre for at overvinde dem og finde mine styrker? Der kommer fokus på den enkeltes top 5 styrker og hvordan de kan anvendes konkret i at realisere eget potentiale, skabe et positivt sind og gode fremtidsmuligheder.

Kurset afsluttes med en handlingsplan og en realistisk fremtidsplan.

Positiv psykologi – 1 dag - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris:

4.800 kr. inklusiv forplejning og kursusmateriale. Ekskl. moms.

Kursusdatoer:

Se kursusdatoer i boksen til højre.

Sted:

MBK A/S, Pilestræde 61, 1112 København K. (500 meter fra Nørreport).

Varighed:

1-dags kursus kl. 9 til 16.

Tilmeldingsvilkår:

Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen, som fremsendes, når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger, eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

Afbestillingsforsikring?

Ønsker du at tilkøbe en Afbestillingsforsikring, så du er sikret mod f.eks. sygdom, pandemier, nationale nedlukninger osv.

Afbestillingsforsikringen koster kr. 375 pr. person for 1-dags kurset Positiv psykologi.

Læs forsikringsbetingelserne her: www.MBK.dk/priser.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/positiv-psykologi/>

