

# Viltu reyna jákvæða sálfræði á eigin skinni?

## Seiglan, styrkleikar, hamingjan, hugarfar og atvinnuleit

Markmið námskeiðsins er að efla vellíðan og að þátttakendur fái vind í seglin í atvinnuleitinni.

Unnið er með áhrifaríkar æfingar úr smiðju jákvæðrar sálfræði og vinnusálfræði sem efla vellíðan, dug og þor.

Unnið er með hugarfar, viðhorf og praktísk atriði í atvinnuleitinni.

Hver þátttakandi tekur seiglu-, hamingju- og styrkleikapróf.

### Markmið:

- Unnið er með viðhorf gagnvart atvinnuleitinni
- Kynnt verkfæri úr jákvæðri sálfræði sem efla kjark og dug eru kynnt
- Farið er yfir breytingar í atvinnulífið og hvar ólíkir styrkleikar nýtast
- Helstu aðferðir í atvinnuleitinni skoðaðar
- Námskeiðið leggur ábyrgð á hvern þátttakanda, hver og einn heldur dagbók, tekur þátt í umræðum og leysir verkefni milli tíma
- Áhersla er lögð á að bera kennsl á framfarir og nýta æfingar sem vísindi hafa sýnt fram á að styðja við uppbyggingu s.s. gróskuviðhorf, þekkja sína seiglu, styrkleika og efla von
- Allir gera persónulega áætlun

### Fyrirkomulag:

- Kennt á fimm virkum dögum, í 2-3 tíma í senn.
- Kennt hjá Framvegis, Borgartúni 20. Eða gegnum TEAMIS.
- Næsta námskeið er 23, 24 og 25 maí og svo 29 og 30 maí kl. 13-16

Umsjón: Hrefna Guðmundsdóttir, MA Vinnu- og félagssálfræðingur. Með framhaldsskólaréttindi, markþjálfun og verkefnastjórnun að baki. Fyrsti formaður félags um jákvæða sálfræði og meðhöfundur að bókinni; *Why are Icelanders Happy?* (2018).