

Jákvæð sálfræði, seiglan, styrkleikar, hamingjan og hugarfar

Markmið námskeiðsins er að reyna inngrip úr jákvæðri sálfræði á eigin skinni. Við reynum að kynnast betur hvað gefur okkur vellíðan og skoðum hvað fræðin segja. Aukin sjálfspekking á eigin hamingjuöflum hjálpar okkur. Athyglinni er beint að því sem er í lagi, staldrað við, tekið eftir því sem gleður og því sem skiptir máli og gefur lífi okkar markmið. Notaðar eru áhrifaríkar æfingar úr smíðju jákvæðrar sálfræði og vinnusálfræði sem efla vellíðan, dug og þor. Unnið er með hugarfar, viðhorf, styrkleika, vellíðan, seiglu og von. Hver og einn fær dagbók til að vinna heima milli samverustunda.

Markmið:

- Kynnt verkfæri úr jákvæðri sálfræði sem efla kjark og dug eru kynnt
- Beina athyglinni að því sem er í lagi og staldrað við
- Áhersla er lögð á að skoða gróskuviðhorf, þekkja sína seiglu, styrkleika og efla von
- Þátttakendur taka styrkleikapróf og hamingjupróf
- Námskeiðið leggur ábyrgð á hvern þátttakanda, hver og einn heldur dagbók, tekur þátt í umræðum og leysir verkefni milli tíma

Fyrirkomulag:

- Námskeiðið er haldið á föstudögum kl. 13-15
- Hefst 3. janúar og líkur um miðjan febrúar.
- Markþjálfunartímar eru fyrir fyrsta hóptímann og svo er annar markþjálfunartími eftir að námskeiði líkur.
- Staðsetning: Ármúli 4. Gengið inn í húsið á hægri hlíð og þar tek ég á móti ykkur.

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