

# POSITIV PSYKOLOGI

## VERSION 3.0



### - PERMA, POSITIV PSYKOLOGISK COACHING OG PSYKOLOGISK KAPITAL

**Målgruppe** Kurset henvender sig primært til ledere, konsulenter, coaches, psykologer og psykoterapeuter, som ønsker at bruge positiv psykologi mere i deres arbejde med udvikling af mennesker.

- Udbytte**
- En tankevækkende og mærkbar indføring i positiv psykologi
  - Den nyeste viden og værktøjer til positiv psykologisk coaching
  - En oplevelse af, at psykologisk kapital ved fælles hjælp kan løftes på få timer - målbart for fremtiden!
  - Nye, forskningsbaserede perspektiver for individuel udvikling og organisationsudvikling og konkrete teknikker/metoder

**Form** 2 dage med oplæg og øvelser, spørgsmål, diskussion, erfaringsudveksling og træning.

**Indhold** *Første kursusdag:*

**PERMA:** opdateret teori, videnskab og anvendelse i 5 lykkebringende perspektiver

- Positive følelser: Hvad er de godt for efter alt at dømmes, og er der kampe, som du med fordel kan melde dig ud af?
- Engagement – herunder styrkebaseret udvikling, flow og kompleksitetsvækst illustreret med en case fra Hvidovre Hospital
- Relationers altdominerende betydning: Hensigtsmæssig omgang med de nærmeste, kolleger – illustrative eksempler fra forskningen i højt præsterende team; cases fra DK
- Mening – skabt ud fra eksempler, opgaver og sågar strategi!
- Ambitiøs målopfyldelse – mental acceleration ifølge ny teori om intelligens og karakterstyrker

#### **Positiv psykologisk coaching**

- Efterspørgsel – hvad kunder efterspørger løsninger på, og hvad konsulenter efterspørger løsninger til
- Forskellige definitioner af positiv psykologisk coaching
- Overblik over litteraturen på området – herunder den nyeste forskning
- Bud på mulige mekanismer, der får metoderne til at virke
- Teoretiske principper, du kan følge – næsten uanset problemstillingerne
- Værktøjer til din værktøjskasse – herunder både test og interventioner
- Nye videointerview med coaches om brugen af positiv psykologi i forbindelse med coaching
- Færdighedstræning inden for de fem områder i PERMA

*Anden kursusdag:*

### **Psykologisk kapital**

- Hvordan tænder man håb på stedet? – Praktisk anvendelse af de bedste principper for motiverende måldesign
- Træning af realistisk og fleksibel optimisme – herunder *optimistisk forklaringsstil* og positive forventninger/fortællinger/god gænge/selvopfyldende profetier
- Selvtillid – selvopfattet kompetence; forståelsen af muligheder strammet op med konsekvenserne af den ny teori om intelligens: Umage betaler sig!
- Ukuelighed – masser af eksempler på, hvordan denne psykologiske kapacitet (som også afhænger af *positivitetsraten*) trænes i den amerikanske hær
- Den bedste halvdel af en minutiøst koreograferet mikrointervention/workshop til opjustering af psykologisk kapital

### **Take away**

- Personlig S(W)OT-analyse i forhold til ønskede mål og udfordringer – eller smukt eksempel på mening skabt i dit arbejde: ”oplevelsen af at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt og oplevelsen af at være sammen med de rigtige om det vigtige”
- Hvordan jobber man tælleren op i *positivitetsraten*?
- Du kan se frem til at gå hjem med en godt påbegyndt handleplan - ud fra dine brændende ønsker!
- Mulighed for at interviewe underviserne og/eller de øvrige deltagere, så du får netop den information med hjem, som du har allermest brug for
- Kritikpunkt: Om hvorfor det også kan blive for meget af det gode – hvordan bliver begejstringen ikke til belastning (timing og variation; caseeksempel)?!
- *Transfer of learning* med diskussion af, hvordan du bedst overfører det lærte til dit arbejde
- Hvor kan du lære mere? Gennemgang af internetportaler, netværk (herunder nye *styrkebaserede*) og videoer, etc.

Undervisere Cand.psych., ekstern lektor på CBS, Lars Ginnerup. Lars driver Lykkeklinikken, som er 100 % specialiseret i positiv psykologi. Hans interventioner i erhvervslivet til opjustering af psykologisk kapital er hyppigt omtalt i medierne. Lars har forfattet Lykkemåleren for Danica Pension og tidligere arbejdet som forsker på Copenhagen Business School (CBS), hvor han i 2004 som den hidtil eneste eksterne lærerkraft modtog Den store Undervisningspris – for CyberCoaching på MBA-niveau (Master of Management Development).

Cand.psych.aut., MAPP Ebbe Lavendt. Ebbe er leder af Center for Positiv Psykologi og arbejder til daglig som ph.d.-stipendiat ved Institut for Ledelse og Virksomhedsstrategi på SDU. Ebbe er ligeledes stifter af Positiv Psykologi Netværket og har som den hidtil eneste dansker gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania.

Pris DKK 3500 (+ moms) pr. deltager for én kursusdag eller DKK 6000 (+ moms) pr. deltager for to kursusdage. Der gives 10 % rabat til tidligere deltagere på Ebbe & Lars' fem fælles kurser i regi af Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC). Prisen inkluderer kursusafgift, kursusmateriale, forplejning og kursusbevis. Deltagere sørger selv for transport og eventuel overnatning.

Praktiske oplysninger Kurset er arrangeret af Lykkeklinikken og Center for Positiv Psykologi og afholdes af to omgange i Københavnsområdet (udsøgt professionel ramme). Vælg mellem flere kursusdage:

*Første kursusdag:*

**Mandag den 20. juni 2011 kl. 10.00-17.00**

**eller lørdag den 30. juli 2011 kl. 10.00-17.00**

*Anden kursusdag:*

**Tirsdag den 21. juni 2011 kl. 9.00-16.00**

**eller søndag den 31. juli 2011 kl. 9.00-16.00**

Tilmelding Tilmelding til Lars Ginnerup på e-mail adresse: [lgfacilitation@yahoo.dk](mailto:lgfacilitation@yahoo.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 Cand.psych. Lars Ginnerup, Lykkeklinikken; besøgsadresse: Ørestads Boulevard 61 E, 2 TV, 2300 København S, 40 83 50 07, [lgfacilitation@yahoo.dk](mailto:lgfacilitation@yahoo.dk), [www.lykkeklinikken.dk](http://www.lykkeklinikken.dk).

Cand.psych.aut. MAPP Ebbe Lavendt, Center for Positiv Psykologi, Hammerensgade 1, 2., 1267 København K, 4044 4366, [el@positivpsykologi.dk](mailto:el@positivpsykologi.dk), [www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk).