

# KURSUS I POSITIV PSYKOLOGI



## FORSKNINGSBASERET VIDEN OG VÆRKTØJER TIL TRIVSEL OG OPTIMAL PRÆSTATION

### Bedre resultater gennem større trivsel

Vil I klædes bedre på til at arbejde med trivsel og præstationer i jeres organisation? Positiv psykologi er forskningsbaseret viden om, hvad der skal til for at trives og præstere optimalt - og de to ting hænger sammen. På kurset får I både viden og værktøjer til at skabe større engagement, bedre relationer, mening og til at præstere under pres uden at miste trivslen. Kurset afholdes i jeres egen organisation.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, teams og nøglepersoner i organisationer, der vil arbejde systematisk med trivsel og præstation - f.eks. ledergrupper, HR og arbejdsmiljøorganisationen.

### Udbytte

Som deltager får du:

- viden om, hvad forskningen siger om trivsel, engagement og optimal præstation
- værktøjer til at vende egne tankemønstre og holde gejsten under pres
- indsigt i egne styrker, og hvordan du bruger dem - også når du er presset
- redskaber til at få kolleger og medarbejdere med - også dem, der er negative
- en plan for, hvordan I holder det ved lige

### Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvad siger forskningen om trivsel, flow, styrker, positive relationer og mening - og hvad er myter?
- Hvordan vender du negative tankemønstre uden at spille positiv?
- Hvordan præsterer du under pres og deadlines uden at miste trivslen - og uden dårlig samvittighed over det, du ikke når?
- Hvordan finder du dine styrker, og hvordan bruger du dem i hverdagens opgaver?
- Hvordan får du kolleger og medarbejdere med - i møder, i teamet og i forandringer?
- Hvad kan du gøre, når kolleger er negative - og hvad kan du ikke?
- Hvordan holder I det ved lige?

### Form og proces

Kurset varer to dage, gerne med nogle ugers mellemrum, så værktøjerne kan afprøves i hverdagen mellem dagene. Det 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

Erhvervspsykolog Ebbe Lavendt har over 20 års erfaring med trivsel, stress og præstation i private og offentlige organisationer og har været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han er den eneste danske psykolog med Master of Applied Positive Psychology fra University of Pennsylvania og har haft et forskningsophold ved Institute of Coaching, McLean Hospital / Harvard Medical School.

### Praktiske oplysninger

Kurset udbydes udelukkende virksomhedsinternt. Jeg tilpasser indhold, længde og eksempler til jeres opgaver og udfordringer. Kurset kan afholdes i hele landet - gerne i naturskønne omgivelser.

### Pris

DKK 50.000,- excl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af materialer. Prisen inkluderer ikke lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv står for. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel efter statens takster, bro, parkering og andre direkte udlæg samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side.

### Kontakt

Kontakt venligst kursusleder Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk.