

PRÆSTATIONS- PSYKOLOGI



- FÅ BEDRE RESULTATER MED VIDEN OG VÆRKTØJER FRA POSITIV PSYKOLOGI

Videnskaben om præstationsforbedringer

Vil du klædes bedre på til at fremme dine egne og andres præstationer? Så er den nyere forskning fra positiv psykologi om "performance psychology" måske noget for dig. Præstationspsykologi er forskningsbaseret viden om, hvilke tilstande, træk, relationer og rammer, som fremmer målopnåelse. På kurset får du både psykologisk viden og værktøjer til at arbejde med præstationsforbedringer.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, psykologer, behandlere og personlige trænere m.fl., som ønsker at lære, hvordan redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at fremme egne og andres præstationer og trivsel samtidig.

Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med præstationspsykologi
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at forbedre dine egne og andres præstationer og trivsel på samme tid
- Idéer til, hvordan du kan overføre det lærte til dit arbejde og dit privatliv
- Inspiration til, hvor du kan lære mere

Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvad bør du vide om opblomstring, positivitetsraten, positiv motivation, styrkebaserede løsninger, selvkontrol, grit, energinetværk, målsætning, håb, self-efficacy, mindsets, handlingsplaner og velovervejede øvelser?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer fra præstationspsykologi til at forbedre dine egne og andres præstationer?

Form og proces

Kurset varer to dage og 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

Autoriseret erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er leder af Center for Positiv Psykologi og tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han har 17 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for private og offentlige organisationer. Ebbe har desuden som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania.

Praktiske oplysninger

Kurset er arrangeret af Center for Positiv Psykologi. Der er for tiden ingen planlagte afholdelser.

Pris

DKK 6.000,- excl. moms pr. deltager. Mængderabat gives ved samtidig tilmelding af flere deltagere og ved tilmelding til flere kurser. Prisen inkluderer forberedelse, kursusafgift, kursusmateriale, forplejning, kursusbevis og eftersendelse af materialer. Deltagere sørger selv for transport og eventuel overnatning.

Tilmelding

Tilmelding til Ebbe Lavendt på e-mail adresse: el@positivpsykologi.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

For yderligere information kontakt venligst cand.psych.aut., MAPP Ebbe Lavendt. Center for Positiv Psykologi, August Bournonvilles Passage 1, 1055 København K. 4044 4366, el@positivpsykologi.dk, www.positivpsykologi.dk.