

# STRESS OG TRIVSEL



## - NYERE PSYKOLOGISKE TEORIER OG FORSKNING OMSAT TIL PRAKTISKE METODER

### Hvordan kan stress angribes positivt?

Vil du klædes bedre på til at arbejde med at øge trivsel og mindske stress? Så er den nyere forskning fra positiv psykologi måske noget for dig. Positiv psykologi er forskningsbaseret viden om trivsel og præstationer, der virker som en buffer imod overbelastning. På kurset får du både viden og værktøjer til at arbejde med stress og trivsel.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere, konsulenter, undervisere, coaches og behandlere m.fl., som ønsker at lære, hvordan redskaber fra positiv psykologi kan anvendes til at øge trivsel og mindske stress.

### Udbytte

Som deltager får du:

- Kendskab til den videnskabelige viden om og praktiske erfaringer med at forebygge og håndtere stress
- Konkrete værktøjer, tips og tricks til at øge trivsel og reducere overbelastning
- Analyse af egen situation og mestring af egne tanker, følelser og adfærd
- 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:

- Hvorfor er positiv psykologi relevant i forhold til stress?
- Hvad bør du vide om trivsel som buffer, positive følelser, flow, styrker, resiliens, post-traumatisk vækst, social støtte, mening og self-efficacy mv.?
- Hvordan kan du helt konkret benytte viden og værktøjer fra positiv psykologi til at øge trivsel og forebygge og håndtere stress?

### 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 som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania og har lavet en del af sit igangværende forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching ved Institute of Coaching, McLean Hospital | Harvard Medical School.

### Praktiske oplysninger

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

### Pris

DKK 6.500,- excl. moms pr. deltager. Mængderabat gives ved samtidig tilmelding af flere deltagere og ved tilmelding til flere kurser. Prisen inkluderer forberedelse, StressProfil, 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](mailto: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](mailto:cand.psych.aut., MAPP Ebbe Lavendt). Center for Positiv Psykologi, August Bournonvilles Passage 1, 1055 København K. 4044 4366, [el@positivpsykologi.dk](mailto:el@positivpsykologi.dk), [www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk).