

**Kursus****2 dage**

Nr. 88952 A

DKK 11.999

ekskl. moms

Dato

14-05-2024

18-06-2024

28-08-2024

23-09-2024

14-11-2024

Sted

Taastrup

København

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Positiv psykologi på jobbet

Deltag på kurset 'Positiv psykologi på jobbet' og få større indsigt i dine egne styrker og viden om nøglen til din motivation. Du får brugbare redskaber, der har videnskabeligt dokumenteret effekt, og som samtidigt er enkle at anvende i din hverdag. Så du er klædt på til at hjælpe andre med at udnytte deres fulde potentiale.

Vejen til øget effektivitet, motivation og trivsel

Positiv psykologi er videnskaben om, hvordan mennesker trives og præsterer optimalt. Det handler om at skabe øget kvalitet og effektivitet, samtidig med at arbejdsglæden og motivation styrkes. På kurset trænes du i brugen af redskaber til at inspirere og motivere dig selv og andre til at yde mere og nyde det imens.

Deltagerprofil

Kurset er både for dig, der ønsker at styrke din personlige udvikling og stille skarpt på din motivation, og for dig der skal skabe resultater gennem andre som f.eks. projektleder eller leder.

Udbytte

- Få sat fokus på dine 5 topstyrker og deres anvendelse gennem "VIA Strength"-testen
- Få den nyeste viden om positiv psykologi
- Bliv bedre til at skabe forandringer og nå i mål



- Opnå større arbejdsglæde og bedre resultater
- Opnå øget psykisk robusthed: optimisme, håb, selvtillid og modstandskraft
- Få indsigt i, hvordan du bedst skaber udvikling for dig selv og andre

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Introduktion til positiv psykologi – at lykkes med det vi gør og have det godt samtidigt
- Positive følelser: vejen til bedre problemløsning, samarbejde, helhedstænkning og kreativitet
- Redskaber til øget optimisme, håb, selvtillid og modstandskraft
- Flow som alternativ til stress
- Brug dine og andres styrker optimalt
- Nå de mål du sætter dig – hemmeligheden bag det at komme i mål
- Stærke positive samarbejdsrelationer gennem brug af de fire relationsstile
- Redskaber til at skabe varige forandringer for dig selv og andre
- Handlingsplan der sikrer, at du får forløst det fulde potentiale efter kurset

Anmeldelser af Positiv psykologi på jobbet

Et meget interessant kursus med en eminent god underviser. Man følte sig meget tryk - og han havde virkelig godt styr på sine ting. Undervisningen var spændende og levende.

— **Gitte Salløe** CSC Danmark

Fremragende underviser! Levende, morsom, vidende og MEGET kompetent! Fantastisk, at det skriftlige materiale er så omfattende, at det kan bruges efterfølgende.

— **Hanne-Mette Olsen** KMD A/S

Et super godt kursus med en fantastisk underviser og meget professionelle omgivelser.

— **Annette Torp Olsen** Køge Svømmeland

Kurset var spændende, og tiden fløj. (...) Efter kurset står man tilbage med en værktøjskasse fuld af spændende læsestof, øvelser og guldgrube, samt følelsen af at man kunne have lyttet til underviserens undervisning i uendeligt mange timer endnu. Helt klart et anbefalelsesværdigt kursus.

— **Margit Birch Maravelakis** Vestas Offshore Wind A/S

Form

Kursets undervisning veksler mellem oplæg, praktiske øvelser og refleksion. Du vil før afholdelse modtage en VIA Strength test, som du bedes udfylde og medbringe inden kursusstart.



UNDERVISER

Henrik Leslye

Henrik er Erhvervspsykolog, cand. psych., foredragsholder, underviser og strategisk rådgiver. Henriks specialer ligger inden for positiv organisationspsykologi, ledelsesudvikling, teamsamarbejde og kommunikation. Han er kendt som en engageret og humoristisk formidler, med en direkte facon. Du får den nyeste viden inden for feltet, masser af inspiration og en lang række konkrete værktøjer. Og blot fordi der er videnskabelig forskning bag, behøver det jo ikke være en videnskab at bruge.



UNDERVISER

Karen Marie Fiirgaard

Karen Marie er cand.psych.aut. og har arbejdet med ledelse og positiv psykologi på nogle af Danmarks største arbejdspladser og deltaget i større projekter i ind-og udland, igennem de seneste 26 år. Hun er tilknyttet Master Uddannelsen i Positiv Psykologi ved Aarhus Universitet, som beskikket censor, og har bidraget til forelæsningsrækker om Positiv Psykologi i ledelse på Folkeuniversiteter i hele landet. Karen Marie har især fokus på ledelse, organisationsudvikling og trivsel.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk