# POSITIV PSYKOLOGI

## Alma Aldaher

HAR SUCCESFULDT GENNEMFØRT POSITIV PSYKOLOGI

Kursusindhold

MODUL 1 - OVERSIGT OVER POSITIV PSYKOLOGI
MODUL 2 - AT AFGØRE KARAKTERSTYRKER
MODUL 3 - AT SKELNE MELLEM LYKKE OG TRIVSEL
MODUL 4 - FORSTÅELSE AF LIVETS FORMÅL, MÅLSÆTNING OG PRÆSTATION
MODUL 5 - EFFEKTER AF POSITIVE FØLELSER
MODUL 6 - PLEJE AF SELVVÆRD OG SELVTILLID
MODUL 7 - PRINCIPPER FOR OPTIMISME OG MOTIVATION
MODUL 8 - OMFAVNELSE AF NUET OG MINDFULNESS
MODUL 9 - KOMMUNIKATION, TAKNEMMELIGHED OG RELATIONER
MODUL 10 - GENNEMGANG OG PRAKTISKE COACHING-TIPS
Positiv Psykologi Afsluttende Eksamen

Dato: 14 september, 2024