

POSITIV PSYKOLOGI

Marian Sarah Thomsen

HAR MED SUCCES 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: 16 oktober, 2024

