



Kursus
2 dage
Nr. 88952 A

DKK 11.499
ekskl. moms

Dato
12-09-2019
14-11-2019

Sted
Taastrup
Taastrup

Positiv psykologi på jobbet

Gør ligesom mere end 200 andre og deltag på kurset 'Positiv psykologi på jobbet', og lær noget om dig selv, dine styrker og nøglen til din motivation, samtidig med at du klædes på til at hjælpe andre til at udnytte deres fulde potentiale. Dette kursus giver dig redskaber, der har videnskabeligt dokumenteret effekt og som samtidigt er enkle at anvende i din hverdag.

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.

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

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

- Fokus på dine 5 topstyrker og deres anvendelse gennem VIA Strength testen
- Den nyeste viden om positiv psykologi
- Bliv bedre til at skabe forandringer og nå i mål
- Større arbejdsglæde og bedre resultater
- Øget psykisk robusthed: optimisme, håb, selvtillid og modstandskraft
- Indsigt i, hvordan du bedst skaber udvikling for dig selv og andre

*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

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

Form

Selve kurset veksler mellem oplæg, praktiske øvelser og refleksion.

Underviser



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.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Signe Hyldgard Heskia
+45 72203064
shc@teknologisk.dk