

Jákvæð sálfræði



Yfirlit námskeiða

Markmið	Markmiðið með námskeiðinu er að kynna jákvæða sálfræði og aðferðir hennar til þess að efla andlega vellíðan og heilsu og auka færni námskeiðisgesta í að nota þessar aðferðir í daglegu lífi.
Innihald	<ol style="list-style-type: none">Jákvæð sálfræði og andleg heilsa - Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.Núvitund Kynning á grunnatriðum núvitundar. Nokkrar stuttar núvitundaræfingar prófaðar í tíma.Núvitund Kafað dýpra í núvitund. Umræður um upplifun af núvitundaræfingunum sem gerðar voru heima og í tíma.Styrkleikar? Fjallað um styrkleika, hvað þeir eru og hvernig við getum áttað okkur á hverjir okkar helstu styrkleikar eru.Þínir styrkleikar Tölum um hvernig við höfum öll einhverja styrkleika sem einkenna okkur og hvernig við getum unnið með styrkleikana okkar í eigin lífi.Góðvild Fjallað um hvernig góðverk og umhyggja gagnvart öðrum hjálpar okkur að líða vel.Velvild í eigin garð Fjallað um hvernig við getum sýnt okkur sjálfum meiri góðvild og hvernig það hefur jákvæð áhrif á líðan okkar.Tilfinningar Fjallað um hvernig við köllum fram jákvæðar tilfinningar og hvað getur hjálpað okkur að bregðast við erfiðum tilfinningum af meiri yfirvegum og ró.Þakklæti Fjallað um hvernig við getum ræktað með okkur aukið þakklæti og hvernig það hefur jákvæð áhrif á líðan okkar og heilsu.Hreyfing Fjallað um hvernig hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlega heilsu og vellíðan og farið í gegnum leiðir til að styðja við okkur, þannig að við hreyfum okkur áfram á eigin forsendum.
Námsefni	<ul style="list-style-type: none">Innifalið í námskeiðinu er útprentað vinnuheftiHapp App – Ókeypiss app sem inniheldur æfingar sem þátttakendur geta gert heima.VIA – styrkleikapróf á netinu (ókeypiss).
Kennsluaðferð	Fyrirlestrar, umræður og æfingar sem bæði eru gerðar á staðnum og heima. Stutt núvitundaræfing í hverjum tíma.
Ávinningur	Á námskeiðinu verður farið í gegnum leiðir til aukinnar vellíðunar sem byggja á rannsóknum á hamingju og vellíðan mannsins. Milli tíma gera þátttakendur æfingar sem miða að því að auka vellíðan og efla andlega heilsu. Ávinningurinn af námskeiðinu er því aukin þekking á leiðum til þess að hlúa að andlegri heilsu og vellíðan og aukin færni í að beita þessum aðferðum í daglegu lífi.
Tímasetning	<i>Sjá namar í yfirliti námskeiða.</i>
Kennari	Helga Arnardóttir, MSc í félags- og heilsusálfræði, diplomagráða í jákvæðri sálfræði.