

Styrkleikar

Markmið	Markmið námskeiðsins er að hjálpa þátttakendum að koma auga á styrkleika sína og finna leiðir til þess að nýta styrkleikana meira í daglegu lífi. Að þátttakendur beini minni athygli að því sem þeim finnst vera að hjá þeim og taki betur eftir því sem þeir gera vel og efla það.
Innihald	<ol style="list-style-type: none">1. Hvað eru styrkleikar? – Fjallað um styrkleika og hvernig vinna með eigin styrkleika getur eflt andlega heilsu og aukið hamingju.2. Allir hafa styrkleika – hverjir eru þínir helstu styrkleikar? Okkur hættir til að beina of mikilli athygli að því sem gengur illa hjá okkur í stað þess að horfa á það sem gengur vel og gefur okkur orku. Fjallað er um leiðir til þess að beina athyglinni í auknum mæli að styrkleikum.3. Að nýta styrkleika á meðvitaðan hátt – Hvernig getur þú nýtt helstu styrkleika þína meira í daglegu lífi?4. Að nota styrkleika – kafað dýpra. Hvernig gekk að nýta styrkleika á meðvitaðan hátt? Hvað getur hjálpað manni að nýta þá enn betur.5. Að vinna áfram með styrkleika sína – Hvernig getur þú haldið þinni styrkleikavinnu áfram eftir námskeiðið? Hvað getur þú gert til þess að koma í veg fyrir að athygli þín fari að beinast í of miklum mæli að því sem þér finnst vera að hjá þér og haldist frekar við það sem gengur vel hjá þér?
Námsefni	Happ App – Ókeypis app sem inniheldur æfingar sem þátttakendur geta gert heima, m.a. núvitundar-, bjartsýnis- og styrkleikaæfingar. Útprentuð blöð með styrkleika-æfingum. VIA – styrkleikarpróf á netinu (ókeypis).
Kennsluaðferð	Fyrirlestrar, umræður og æfingar sem bæði eru gerðar á staðnum og heima.
Ávinningur	Rannsóknir sýna að vinna með eigin styrkleika getur aukið hamingju okkar og eflt andlega heilsu. Þegar við nýtum styrkleika okkar í daglegu lífi upplifum við gjarnan aukna orku og andlega vellíðan. Við lifum meira í samræmi við lífsgildi okkar (því þau tengjast kjarnastyrkleikum okkar) og upplifum aukna sátt með lífið.
Lengd	5 skipti, 2 kls í senn.
Kennari	Helga Arnardóttir, Master of Science í félags- og heilsusálfr., diplomagraða í jákvæðri sálfræði.

