

Styrkleikar og núvitund



Markmið	Að þátttakendur átti sig á helstu styrkleikum sínum og finni leiðir til þess að nýta þá meira í dags daglegu lífi. Að þátttakendur öðlist færni í að beita núvitund t.d. við að kljást við erfiðar hugsanir og tilfinningar. Aukin færni í núvitund og aukin þekking á eigin styrkleikum stuðlar að aukinni vellíðan og sátt með lífið.
Innihald	<ol style="list-style-type: none">1. Andleg heilsa og hamingja - Almenn umfjöllun um andlega heilsu og hamingju og þá þætti sem stuðla að aukinni andlegri vellíðan.2. Núvitund – Kynning á grunnatriðum núvitundar. Nokkrar stuttar núvitundaræfingar prófaðar í tíma.3. Núvitund – Kafað dýpra í núvitund. Umræður um upplifun af núvitundaræfingunum sem gerðar voru heima og í tíma.4. Hvað eru styrkleikar? – Hvað eru styrkleikar og hvaða áhrif hefur það á okkur að vinna með styrkleika okkar? Hvernig finnum við helstu styrkleika okkar?5. Þínir styrkleikar – Hverjir eru helstu styrkleikar þínir og hvernig getur þú nýtt þá meira í dags daglegu lífi.6. Þínir styrkleikar frh – Umræður um styrkleikaæfingar.7. Núvitund og tilfinningar – Aðferðir núvitundar til þess að kljást við erfiðar hugsanir og tilfinningar.8. Núvitund9. Að hlúa að sjálfum sér – Hvernig sýnum við sjálfum okkur hlýju og velvild (self-compassion)?10. Núvitund og styrkleikar – hvernig tengjast þessi fyrirbæri og hvað græðum við á því að beita þeim saman.11. Umræður – hvernig gekk og hvað gæti gagnast áfram eftir að námskeiði lýkur.
Námsefni	<ul style="list-style-type: none">• Happ App – Ókeypis app sem inniheldur æfingar sem þátttakendur geta gert heima, m.a. núvitundar-, bjartsýnis- og styrkleikaæfingar.• Útprentuð blöð með æfingum.• VIA – styrkleikarpróf á netinu (ókeypis).
Kennsluaðferð	Fyrirlestrar, umræður og æfingar sem bæði eru gerðar á staðnum og heima. Stutt núvitundaræfing í hverjum tíma og mismunandi styrkleika- og núvitundaræfingar í hverjum tíma.
Ávinningur	Þátttakendur kynnast helstu styrkleikum sínum og kanna leiðir til þess að nýta þá meira í dags daglegu lífi. Það að átta sig á eigin styrkleikum er eflandi og getur hjálpað okkur að upplifa meiri orku og sátt með líf okkar. Þátttakendur fá æfingu í að stunda núvitundaræfingar en sýnt hefur verið fram á að ástundun þeirra hefur mikinn ávinning í för með sér, m.a. sterkara ónæmiskerfi, aukin sátt með lífið og aukin hamingja auk þess að draga úr einkennum kvíða og þunglyndis.
Tímasetning	<i>Sjá nánar í yfirliti námskeiða.</i>
Kennari	Helga Arnardóttir, MSc í félags- og heilsusálfr, diplomagráða í jákvæðri sálfræði.