

Styrkleikar – Hamingja – Bjartsýni - Velgengni

JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI

Sálfræðisvið kennslufræði- og lýðheilsudeildar HR og Lýðheilsustöð í samstarfi við Opna háskólann bjóða upp á einstakt 12 klst. námskeið með Robert Biswas-Diener um jákvæða sálfræði (Positive Psychology).

Á námskeiðinu verður fjallað um kenningar og rannsóknir á styrkleikum og jákvæðum eiginleikum fólks, s.s. hamingju, bjartsýni, þrautseigju og velgengni. Helstu hugtök og kenningar á þessu sviði verða kynntar auk þess sem kennt verður hvernig hagnýta megi þessa hugmyndafræði á vettvangi t.d. í kennslu, ráðgjöf og meðferð. Kennsla verður í formi fyrirlestra, hópavinnu og umræðna.



Robert Biswas-Diener er klínískur sálfræðingur auk þess sem hann stýrir menntun og þjálfun hjá Center for Applied Positive Psychology í Bretlandi. Robert er höfundur bókarinnar „*Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*“, sem hlaut PROSE verðlaunin sem besta bók í sálfræði árið 2008. Robert hefur mikla reynslu af því að vinna með jákvæða eiginleika og styrkleika í ráðgjöf og meðferð auk þess sem hann hefur kynnt rannsóknir sínar og haldið námskeið víða um heim.

Annar leiðbeinandi á námskeiðinu er **Dóra Guðrún Guðmundsdóttir**, sálfræðingur og forstjóri Lýðheilsustöðvar. Hún hefur m.a. unnið að rannsóknum á jákvæðri geðheilsu og hamingju Íslendinga og er höfundur bókarinnar *Velgengni og vellíðan - um geðorðin 10*.

FYRIR HVERJA?

Námskeiðið er ætlað fagfólki sem starfar við kennslu, ráðgjöf og að heilbrigðismálum. Fjöldi þátttakenda er takmarkaður.

KENNSLUFYRIRKOMULAG

Kennsla fer fram í Háskólanum í Reykjavík dagana 11., 12. og 13. ágúst 2009 kl. 12:30-16:30.

NÁMSKEIÐSGJALD

Námskeiðsgjald er 28.000 kr. Innifalið í námskeiðsgjaldi eru bækurnar *Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, eftir Ed Diener og Robert Biswas-Diener og *Velgengni og vellíðan - um geðorðin 10* eftir Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur, önnur námskeiðsgögn og léttar veitingar.

**OPIÐ ER FYRIR SKRÁNINGAR Á
WWW.OPNIHASKOLINN.IS**

Nánari upplýsingar veitir Auður Hrefna Guðmundsdóttir, verkefnastjóri í síma 599 63 68
eða í gegnum tölvupóst á audurhg@ru.is.