

Positiv Psykologi, hvad er det og hvordan bruger vi det i hverdagen?

Temadag i Vejle d. 21. januar 2015 kl. 9.30 – 15.30 - Sundhedshuset Vestre Engvej 51, indgang B, lokale 0008. Ved Sundhedshuset findes kun 3 timers parkering, fortsæt derfor 300 m videre af Vestre Engvej og drej til højre, der kan du parkere tidsubegrænset på cirkuspladsen: <http://www.vejle.dk/Borger/Sundhed-og-sygdom/Sundhedshus-Vejle/Find-vej-til-Sundhedshus-Vejle.aspx> Se vejen fra sundhedshuset Vejle til cirkuspladsen på video: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6DxcmU1XbA&feature=youtu.be>

Fremkomsten af positiv psykologi er på mange måder et opgør med psykologiens hidtidige fokus på sygdom, og individer som ofre for en dårlig barndom, dårlige vaner, traumatiske overgreb osv. Positiv psykologi arbejder i stedet for at gøre mennesker robuste, og at identificere og fremme potentialer. Ét af de vigtigste resultater af forskningen i positiv psykologi er, at positive følelser gør os mere handlekraftige og medvirker til at skabe øget engagement i vores liv. Positiv Psykologi repræsenterer dermed et ressourceorienteret og anerkendende menneskesyn, som bidrager til arbejdet med menneskers livskvalitet, ved at lægge vægt på vores tilgang til borgerne, vores kommunikation, måder at tænke, handle og agere på, samt hvordan vi bedst muligt stimulerer, motiverer og faciliterer indsatser – med borgerens styrker i centrum. SBN Temagruppen for Mental Sundhed inviterer alle, der arbejder med at få borgerne mere på banen, til inspirationsdag.

Program:

Kl. 09.30 – 10.00

Morgenmad

Kl. 10.00 – 12.00.

Teorien bag positiv psykologi og vigtige begreber ved Hans Henrik Knoop
(Der vil være en pause med vand og frugt)

Kl.12.00– 12.45

Frokost

Kl. 12.45 – 13.45

Hans Henrik Knoop løfter sløret for de spændende områder der forskes i, og hvor positiv psykologi bevæger sig hen i fremtiden. "Tænkepausen" af Hans Henrik Knoop uddeles

Kl. 13.45 – 15.15

Hvordan trænes den mentale robusthed, og kan vi bruge disse teknikker og redskaber i vores arbejde med borgere? Ved Louise Luxhøi
(Der vil være en kaffe/kage pause)

Kl. 15.15 – 15.30

Afrunding



Hans Henrik Knoop, lektor på Danmarks Pædagogiske Universitet, leder af forskningsenheden for positiv psykologi vil give en grundig indføring i positiv psykologi. Vi kender alle til det at "være gået i stå" og ikke at vokse, mens aktivitet, bevægelse og foretagsomhed er uomgængelige træk ved det liv, der er værd at leve. Uden frihed til at vokse og regulere mener han ikke, at livet er værd at leve, og han er sikker på, at det betyder, at vi sygner hen. Hvad er det der virker, og hvad er der evidens for? Hvad er bagsiden af positiv psykologi? - Risikere man ikke med at gøre folk ansvarlige for deres egen lykke, og det er hårdt for de ulykkelige, - det er deres egen skyld?!

Louise Luxhøi, Cand. Mag i psykologi og sundhedsfremmende strategier med speciale i positiv neuropsykologi. Hendes nye bog "Mental topform", baner vejen for hjernebaseret mentaltræning, som på en praktisk og innovativ måde bringer mental sundhed på dagsordenen. Hun har bidraget med flere videnskabelige dokumentarserier på DR2, senest "Pessimisterne", og afholder foredrag, workshops og business coaching om potentialet ved systematisk at opbygge mentale styrker. Hun inviterer deltagerne til at afprøve udvalgte teknikker.

