

Opleiding 'Positieve psychologie in de praktijk'

From fixing what's wrong, to building what's strong

Positieve psychologie heeft de laatste 15 jaar enorm aan terrein gewonnen binnen de psychologische wetenschap. Daar waar de traditionele psychologie zich voornamelijk bezig houdt met het verminderen van pathologie, dysfuncties en tekortkomingen, richt de positieve psychologie zich juist op het versterken van positieve eigenschappen van mensen, zoals hun kwaliteiten en vaardigheden.

De wetenschap laat in toenemende mate zien dat de traditionele, probleem georiënteerde visie op het menselijk functioneren ontoereikend is en in sommige gevallen zelfs een averechts effect heeft. Onderzoek laat bovendien zien dat het versterken van positieve kwaliteiten, zoals dankbaarheid en optimisme, niet alleen leidt tot een afname in psychische problematiek, maar tegelijkertijd de veerkracht vergoot. Hierdoor wordt de kans op terugval kleiner. Binnen de positieve psychologie wordt echter niet naar het positieve gekeken zonder erkenning van negatieve aspecten van het leven, zoals pijnlijke emoties, falen en andere problemen. Juist de erkenning van het negatieve *en* het positieve resulteert in een completer beeld van het menselijk functioneren.

De kennis en technieken uit de positieve psychologie kunnen direct gebruikt worden in een klinische context alsook bij mensen zonder specifieke klachten om:

- meer veerkracht (resilience) te ontwikkelen
- persoonlijke waarden te identificeren en gedrag volgens deze waarden te bevorderen
- een meer effectieve relatie tot problemen te ontwikkelen
- algemeen welzijn (geluk) blijvend te vergroten

[SeeTrue](#) biedt in samenwerking met Mindfulness Extended een 8-daagse opleiding "Positieve psychologie in de praktijk" aan. Deze opleiding geeft een uitvoerig inzicht in de theoretische achtergrond en de praktische toepassing. Na deze opleiding bent u op de hoogte van de meest recente ontwikkelingen binnen de positieve psychologie en in staat een breed scala aan technieken doeltreffend te implementeren binnen uw vakgebied.

[Andere opleidingen van SeeTrue zijn de mindfulness-, de ACT- en de heartfulness-opleidingen.](#)

De opleiders zijn dr. Hugo Alberts, universitair docent aan de Maastricht University, onderzoeker en coach, en dr. Elke Smeets, onderzoeker en docent aan de Maastricht University.

Inhoud opleiding Positieve psychologie

Algemeen

Studiebelasting Positieve Psychologie

- Acht dagen

- Bij deze opleiding wordt studiemateriaal geleverd waarbij de geschatte tijd om het materiaal te bestuderen 27 uur bedraagt.

De opleiding "positieve psychologie" is bedoeld voor trainers, coaches en therapeuten. Wij leiden mensen op om de vele technieken, meetinstrumenten en strategieën die de positiviteitspsychologie rijk is te gebruiken in hun eigen werkveld. De positieve psychologie opleiding is een praktische opleiding waarin veel geoefend wordt met verschillende oefeningen en technieken. Daarnaast biedt de opleiding een diepgaand inzicht in de psychologische theorieën en processen die ten grondslag liggen aan deze technieken en interventies.

Inhoud van de opleiding

Er is wekelijks een selectie literatuur beschikbaar die nauw aansluit op het betreffende thema.

Daarnaast zullen de oefeningen en toepassingen die tijdens de opleiding aan bod komen zelf thuis en tijdens de sessies uitgevoerd worden.

Onze opleiding bestaat uit zorgvuldig samengestelde thema's die in combinatie dan wel afzonderlijk in de praktijk te implementeren zijn. Zo zullen de volgende thema's achtereenvolgens aan bod komen:

Week 1: Introductie Positieve Psychologie

Week 2: Mindfulness

Week 3: (Zelf-)compassie

Week 4: Identificeren van waarden

Week 5: Handelen volgens waarden

Week 6: Optimisme & Positieve emoties

Week 7: Identiteit

Week 8: Integratie

Doelstellingen

Na het volgen van deze opleiding:

- Heeft u diepgaand inzicht in de laatste ontwikkelingen en bevindingen op het gebied van de positieve psychologie
- Kunt u zelfstandig gebruik maken van het grote aanbod aan interventies en oefeningen en kunt u deze flexibel inzetten binnen uw vakgebied.
- Heeft u beschikking over verscheidene meetinstrumenten om diverse aspecten van het functioneren van uw cliënt in kaart te brengen (zoals bijvoorbeeld subjectief welbevinden, waardegericht gedrag, mindfulness, compassie).
- Heeft u kennis over hoe de gegevens afkomstig van deze meetinstrumenten geanalyseerd en geïnterpreteerd kunnen worden.

Materiaal

Deelnemers aan de opleiding ontvangen:

Werkboek

Het werkboek is door ons ontwikkeld en vormt de algehele leidraad van de opleiding. In dit werkboek vindt u onder andere verdiepende informatie over het thema per week. Het boek bevat een duidelijke en consistente structuur.

Audio

U ontvangt een audio cd (of mp3) met daarop verschillende versies van de oefeningen. Deze audio cd is bedoeld om thuis te oefenen. De stem op de audio cd begeleidt u bij de oefeningen.

Video

Deelnemers krijgen toegang tot het online gedeelte van de opleiding. Op een speciaal ontwikkelde website staan diverse filmfragmenten die per thema geordend zijn. Deze video's zijn als ondersteuning en verdieping bedoeld.

Literatuur

Op de website treft u ook Engelstalige literatuur aan. Deze literatuur is wekelijks per thema geordend. De documenten zijn in pdf-formaat te downloaden.

Aanvullende oefeningen

Naast de oefeningen die tijdens de sessies aan bod komen is er een ruime hoeveelheid extra oefeningen online beschikbaar.

Forum

Indien u vragen heeft of zaken graag wilt bespreken of delen met andere deelnemers, dan kan dat middels het online forum. Op dit forum kunt u zich aanmelden en kunt u (indien gewenst anoniem) vragen stellen of discussies voeren.

•