



Positieve psychologie – de toepassingen

De positieve psychologie gaat over hoe we het beste uit onszelf en anderen kunnen halen en optimaal kunnen functioneren. Het richt zich op het versterken van mogelijkheden om een plezierig, betrokken en zinvol leven te leiden, met positieve relaties en succes. Deze wetenschappelijke stroming in de psychologie biedt nieuwe mogelijkheden in de (g)gz, organisaties, journalistiek, technologie, sport en onderwijs.

Tot voor kort was er nog maar weinig bekend over hoe de wetenschappelijke bevindingen van de positieve psychologie in de praktijk konden worden 'vertaald'. Gelukkig is hierop inmiddels een antwoord gevonden met het boek *Positieve psychologie – de toepassingen*, waarin Bannink 201 toepassingen verzamelde.

De positieve psychologie kwam eind jaren 90 in de belangstelling toen *Seligman* voorzitter werd van de American Psychological Association. Zijn missie was het op de kaart zetten van de positieve psychologie. Niet om alles wat er inmiddels bekend is over menselijk lijden en ziekten te vervangen maar juist om dit aan te vullen en te komen tot een betere balans in de aandacht voor de pieken en dalen van het menselijk bestaan en alles daar tussenin.

Seligman: *“Treatment is not just fixing what is wrong, it also is building what is right.”*

In deze cursus komen vele toepassingen aan bod op het gebied van de psychotherapie en psychiatrie, in opvoeding en onderwijs, en in werksituaties.

Voor wie

Psychologen, pedagogen, psychotherapeuten, psychiaters, artsen, maatschappelijk werkenden, svpers, leraren en leerlingbegeleiders, coaches, leidinggevendenden, managers, supervisors en mediators.

Doel

Na afloop van deze cursus:

- > Heb je een gedegen overzicht van de actuele stand van zaken van theorie en research van de positieve psychologie;
- > Heb je geoefend met vele toepassingen van de positieve psychologie;
- > Heb je hopelijk (nog) meer werkplezier.

Werkwijze

Beide bijeenkomsten bestaan uit 6 uur, met daarin een theoriegedeelte en een gedeelte waarin u – vaak in kleine groepen – oefent en/of discussieert. Je kunt ook casuïstiek inbrengen.

Naast de twee bijeenkomsten moet je rekening houden op een tijdsinvestering van ongeveer 6 uur per cursusdag voor huiswerk (opdrachten, literatuurstudie).

Literatuur

Bannink, F.P. (2016). *Positieve psychologie – de toepassingen*. Amsterdam: Boom.
ISBN 9789089539205

Je wordt verzocht voorafgaand aan de eerste cursusdag de Inleiding en hoofdstukken 1 t/m 3 te lezen (94 blz).

Voorafgaand aan de tweede cursusdag wordt je verzocht de hoofdstukken 4 t/m 7 te lezen (92 blz)

Docent

Drs. F.P. (Fredrike) Bannink MDR, klinisch psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog, opleider/supervisor VGCT en jurist. Voorzitter sectie Positieve Cognitieve Gedragstherapie van de VGCT. Internationaal keynote spreker, trainer en auteur van 40 boeken.

www.fredrikebannink.com

Toetsing

Deelnemers wordt gevraagd voorafgaand aan de tweede cursusdag per email in Word een casus van 1 à 2 A4 in te leveren waarin zij aan de hand van de bestudeerde literatuur en de stof van de eerste cursusdag beschrijven hoe zij één of meerdere toepassingen uit de positieve psychologie hebben ingezet, met daarbij een korte reflectie. De casus wordt beoordeeld door de docent.

