# Welke literatuur moeten de cursisten bestuderen?

Bannink, F. (2009) Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Pearson

# Wat is de inhoud van deze cursus?

De positieve psychologie als “moderne” stroming binnen de sociale wetenschappen is gebaseerd op de bevinding dat het genereren van en de focus leggen op positieve emoties een belangrijke bijdrage levert aan het gevoel van welzijn en veerkracht. De positieve psychologie focust niet zozeer op problemen en het ontstaan ervan, maar op de factoren die bijdragen aan succes en gevoel van welzijn en geluk. Daar zijn oefeningen voor ontwikkeld die in de cursus aan de orde komen. In de oplossingsgerichte therapie die daarbij aansluit wordt er stapsgewijs toegewerkt naar gewenst gedrag en de gewenste situatie. Het stellen van de zogenaamde schaalvragen waarmee o.a. doelen concreet gemaakt kunnen worden zijn hierbij behulpzaam. Een probleem is er nooit altijd en in dezelfde mate. In de oplossingsgerichte therapie wordt er gezocht naar de uitzonderingen op het probleem. Wanneer gaat het beter, wat doet de cliënt dan anders, of hoe is de situatie anders? Met behulp van uitzonderingsvragen zoeken we naar de momenten dat het gewenste gedrag of de gewenste situatie zich al voordoet. De cliënt wordt aangemoedigd te focussen op meer te doen van wat helpt en zo de gewenste doelen te bereiken. Oplossingsgerichte vragen helpen om o.a. meer zicht te krijgen op de eigen kwaliteiten en krachtige eigenschappen die daarbij kunnen worden ingezet. De cliënt is hierbij de expert. In de praktijk blijkt dat oplossingsgerichte therapie korter duurt dan de traditionele therapie, er minder burnout voorkomt bij therapeuten, en cliënten meer autonomie ervaren. Door te focussen op succes en op positieve emoties kan de therapie eveneens als “leuker” worden ervaren door zowel therapeut als cliënt.