Radboud Centrum Sociale Wetenschappen

Toernooiveld 5
Postbus 9104
6525 ED NIJMEGEN

Telefoon (024) 361 25 11
www.rcsw.ru.nl

Tweedaagse Positieve psychologie

Radboud Centrum Sociale Wetenschappen

Docent: Dr. Rinka van Zundert

1. ALGEMEEN

1.1 INLEIDING

Het klinkt misschien vreemd, maar gelukkig zijn kun je leren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat een groot deel van ons welbevinden te beïnvloeden is. Er zijn dingen die we kunnen doen, zowel cognitief als gedragsmatig, die ons welbevinden kunnen verhogen. Het wetenschappelijke veld waarbinnen onderzoekers en praktijkmensen zich hiermee bezighouden heet Positieve Psychologie. Sinds eind jaren negentig heeft de stroming van de Positieve Psychologie een sterke vlucht genomen. Positieve psychologie is gericht op positieve ervaringen, welbevinden, en positieve individuele eigenschappen die de kwaliteit van leven verbeteren en mensen veerkrachtiger maken in tijden van tegenslag. Waarom is dit van belang? In zowel de huidige hulpverlening als empirisch psychologisch onderzoek is er jarenlang een bijna exclusieve focus geweest op pathologie; wat gaat er *fout*, wat is het *probleem*, wat kunnen het kind of zijn ouders *niet*? Er is te weinig aandacht voor de krachten van de mens zelf en voor wat er wél goed gaat. Positieve psychologie is als zodanig van toepassing op zowel individuele mensen als op organisatiecultuur. Bovendien wordt pathologie bijna altijd als uitkomstmaat gebruikt in wetenschappelijk onderzoek: Wat leidt tot depressie? Welke factoren veroorzaken probleemgedrag? Wat zijn risicofactoren? Hierdoor weten we weinig over hoe we welbevinden en kwaliteit van leven kunnen bevorderen. Aandacht voor problemen en aandacht voor wat er goed gaat zijn beiden nodig in zowel preventie als interventie. Echter, de huidige eenzijdige focus op pathologie heeft een disbalans tussen deze twee aspecten gecreëerd. In deze 2 dagen maak je kennis met de wetenschappelijke achtergrond achter de positieve psychologie en concrete toepassing daarvan in de praktijk als (school)psycholoog/-orthopedagoog.

1.2 DOELSTELLING

Na deze module van 2 dagen heeft de deelnemer kennis van de wetenschappelijke achtergrond van de positieve psychologie (PP) en belangrijke theorieën binnen de PP. Daarnaast leren deelnemers door middel van ervaringsgerichte oefeningen hoe ze welbevinden en veerkracht kunnen vergroten bij zichzelf en bij hun teams en leerlingen/cliënten (vaardigheden en implementatie). Na deze module heeft de deelnemer tevens een attitude ten aanzien van hun werk, collega's en leerlingen die nog sterker oplossingsgericht en positief is.

1.3 DOELGROEP

Professionals werkzaam in de hulpverlening en/of het onderwijs.

2. OPZET

2.1 WERKWIJZE

Interactieve colleges door de docent in combinatie met ervaringsgerichte oefeningen waarbij de theorie toegepast wordt. Het uitvoeren van tussentijdse opdrachten tussen dag 1 en 2 door de deelnemers en terugkoppeling daarvan op dag 2.

2.2 UREN EN DATA

De bijeenkomsten vinden plaats op vrijdagen van 09.30 – 17.00 uur. Zie voor actuele data www.rcsw.nl/positievepsychologie .

Neem je laptop of iPad mee naar de cursus!

2.3 STUDIEBELASTING

Activiteit	Uren
Cursorisch onderwijs	16
Voorbereiding (literatuur en opdrachten)	4
Totaal	**20**

2.4 LITERATUUR

Boek:

Niet verplicht, wel aanbevolen:

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
http://www.bol.com/nl/p/the-oxford-handbook-of-positive-psychology/1001004011591585/

Dit boek is ook online toegankelijk, de docente zal de PDF daarvan op de Padlet zetten.

Aanvullende literatuur:

Niet verplicht, wel aanbevolen:

- Lyubomirsky, S. (2009). *De maakbaarheid van het geluk: een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Archipel.
- Fredrickson, Barbara. *Positivity*. Three Rivers Press (CA), 2009.
- Van Rhijn, M. & Leuning, E. (2016). *Inquiry-based stress reduction in de praktijk: The Work van Byron Katie in psychotherapie.* Hogrefe Uitgevers Bv

2.5 TOETSING (Indien van toepassing)

N.V.T.

2.6 EVALUATIE

Na afloop van de laatste bijeenkomst zal de cursus worden geëvalueerd met het door het Radboud Centrum Sociale Wetenschappen opgestelde evaluatieformulier.

Dag 1
Docent: dr. Rinka van Zundert **09.30 - 17.00 uur**

Thema's die aan bod zullen komen tijdens Dag 1:

Achtergrond Positieve Psychologie
Definities van welbevinden en geluk
Is duurzame vergroting van geluk mogelijk? Hoe?
Sterke kanten: wetenschap en praktijk
Dankbaarheid: wetenschap en praktijk

Literatuur (optioneel)

Niet verplicht, wel aanbevolen:

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
http://www.bol.com/nl/p/the-oxford-handbook-of-positive-psychology/1001004011591585/

Opdrachten

Neem je laptop of iPad mee naar de cursus!

Instructies ter voorbereiding van Dag 1 van de cursus:

1.) Maak een lijstje van 10 sterke kanten/kwaliteiten van jezelf.

2.) Vraag 3 mensen die jou goed kennen (vrienden, familie, kinderen, collega's) om een top 5 te maken van wat zij zien als jouw sterkste kanten met hele korte toelichting daarop. Neem dat mee naar de cursus.

3.) Vul voorafgaand aan de cursus de "PERMA" vragenlijst en de "General Happiness Scale" in op www.authentichappiness.org (onder "Questionnaires"). Het duurt ongeveer 5 minuten om het in te vullen. Ze zijn helaas nog niet in het Nederlands verkrijgbaar.

NB. Om ze in te vullen moet je je eenmalig op deze website gratis registreren, je ontvangt er verder geen mail of wat dan ook van. Neem je laptop mee (je kunt ze namelijk terugzien als je later weer inlogt op de website) of print je scores uit en neem ze mee naar de cursus. De site bewaart je antwoorden, dus je hoeft niet alle vragenlijsten in 1x in te vullen. PS: Deze website hapert soms. Als je veel moeite hebt om er in te komen, laat deze opdracht dan zitten. Is niet heel erg als het niet lukt.

4.) Vul de VIA strengths test in: https://www.viacharacter.org/survey/account/register
(dit duurt tussen de 20 en 30 minuten). Ook hiervoor moet je eventjes een gratis, spamvrij account aanmaken. De website is in het Engels maar je kunt de vragenlijst op die website ook in het Nederlands invullen.

Als je het leuk vindt kun je ook alvast het gratis e-boek lezen van de docente (Rinka van Zundert) met daarin een schets van de wetenschappelijke achtergrond van veerkracht en welbevinden in het onderwijs. Je kunt het e-boek aanvragen via de e-boek knop op www.leerenveerkracht.nl. Je krijgt het dan automatisch toegemaild.

Dag 2
Docent: dr. Rinka van Zundert **09.30-17.00 uur**

Thema's die aan bod zullen komen tijdens Dag 2:

Terugkoppeling tussentijdse opdrachten
De wetenschap achter optimisme
Optimisme oefeningen
Introductie inquiry-based stress reduction
Positieve relaties

Literatuur
Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
http://www.bol.com/nl/p/the-oxford-handbook-of-positive-psychology/1001004011591585/

Opdrachten

- Lezen van "Het Kleine Boekje" van The Work van Byron Katie (Inquiry-Based Stress Reduction).
- Kiezen en uitvoeren van 2 geluksactiviteiten.

Beide opdrachten worden toegelicht aan het einde van Dag 1.