**Positieve Psychologie basisopleiding**



**Barry Kicken
06-40945255
barry@seetrue.nl**

**www.mindfulness-opleiding.nl**

Inhoud

[Programma nascholing 3](#_Toc454370495)

[Inhoud nascholing: Basisopleiding Positieve Psychologie 4](#_Toc454370496)

[Zelfstudie 5](#_Toc454370497)

# Programma nascholing

#

Deze nascholing start op verschillende momenten in 2019 en 2020. Deze aanvraag is dan ook bedoeld voor alle Positieve Psychologie basisopleidingen in 2020.

Aantal opleidingsdagen: 8 dagen

Aantal lesuren per dag: 7 uur

Totaal pauze-tijd per dag: 1 uur

Totaal aantal lesuren (contacturen) gehele opleiding: 48 uur

Tijdsbelasting gehele opleiding inclusief studie: totaal 75 uur.

Voorbeeld (lopende) data Opleiding

**Data:** 4, 18 October, 1,15 November, 6, 20 december, 10, 24 Januari
Tijd: 10.30 - 17.30 uur
Plaats: Amsterdam
Vereiste vooropleiding: minimaal een afgeronde HBO-opleiding of gelijkwaardig
Kosten: 1650 euro, inclusief werkboek en lunch

#

# Inhoud nascholing: Basisopleiding Positieve Psychologie

Deze post HBO-opleiding is bedoeld om te leren werken met de technieken en strategieën die de positiviteitspsychologie rijk is en deze te gebruiken in het eigen werkveld.

**De opleidingsdagen hebben de volgende thema's:**

Week 1: Introductie Positieve Psychologie & Diagnostisering
Week 2: Mindfulness
Week 3: Compassie
Week 4: Waarden en Motivatie
Week 5: Waardegestuurd gedrag
Week 6: Positieve emoties
Week 7: Het authentieke zelf
Week 8: Geluk

**Indeling opleidingsdagen**

In de ochtend wordt het thema van de vorige werk en de opdrachten voor thuis nabesproken. Tevens wordt in de ochtend het nieuwe thema van de betreffende week geïntroduceerd. Tijdens het middag gedeelte zullen de oefeningen zelf toegepast worden en de technieken middels rollenspellen en demonstraties aan bod komen.

**Achtergrond materiaal**

Deze opleiding maakt gebruikt van een website. Op deze website treffen deelnemers alle materiaal aan. Ze vinden hier onder andere literatuur, quotes, extra oefeningen, video’s, handouts van de presentaties en meer.

**De relevantie van onze PP opleiding voor vaktherapeuten is tweeledig:**

**1. Voor de therapeut:**

Na het volgen van deze opleiding heeft de therapeut:

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

Positieve Psychologie maakt onderdeel uit van de zogenaamde derde generatie gedragstherapiën. Er is inmiddels een omvangrijk aantal wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd naar de toepassing en effectiviteit van Positieve Psychologie. Uit diverse samenbundelingen van onderzoek (reviews) blijkt dat PP een effectieve behandelmethode is voor diverse psychische en lichamelijke problemen.

**2. Voor de cliënt:**

Is de positieve psychologie gericht op de praktijk, waarbij de toepassing van kennis en technieken eveneens een centrale rol vervult. De positieve psychologie biedt concrete middelen die direct ingezet kunnen worden om optimaal functioneren te bevorderen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de technieken en interventies uit de positieve psychologie binnen een grote diversiteit van vakgebieden worden toegepast, zoals:

       Hulpverlening (Hayes et al., 1996; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

       Individuele begeleiding en coaching (Biswas-Diener, 2010; Biswas-Diener, & Dean, 2007).

       Management (Ghoshal, 2005)

       Scholen (Clonan, Chafouleas, McDougal, & Riley-Tillman, 2004; Gilman, Furlong, & Huebner, 2009; Liesveld & Miller, 2005)

       Economie (Frey & Stutzer, 2002; Marks, Shah, & Westall, 2004)

       Neurowetenschap (Burgdorf & Panksepp, 2006)

       Leiderschap (Avolio, Gardner, Walumbwa, Luthans, & May, 2004; Gardner & Schermerhorn, 2004; Luthans & Avolio, 2003)

       Politiek en beleidsvorming (Linley & Joseph, 2004)

#

# Zelfstudie

De Opleiding heeft een totale studiebelasting van 75 werkuren waarvan 48 contacturen.

Deelnemers aan de opleiding ontvangen het werkboek Positieve Psychologie in de praktijk. Dit
Werkboek is door ons ontwikkeld en vormt de algehele leidraad van de opleiding. In dit werkboek vindt men onder andere verdiepende informatie over het thema per week. Het boek bevat een duidelijke en consistente structuur. Het werkboek zit (PDF) als bijlage bij deze aanvraag.

Iedere sessie vraagt van de deelnemer voorbereiding. Voorafgaand aan de bijeenkomst krijgen deelnemers een overzicht van de hoofdstukken die ze als voorbereiding op de bijeenkomst mogen bestuderen. Verder krijgen de deelnemer na bijeenkomst ook praktische en inhoudelijke thuisopdrachten mee om zelf en in de eigen praktijk aan de slag te gaan.

Deze opleiding maakt voor zelfstudie en achtergrondinformatie gebruik van een website. Op deze website treffen deelnemers alle materiaal aan. Ze vinden hier onder andere literatuur, quotes, extra oefeningen, video’s, handouts van de presentaties en meer. De teksten zijn als PDF te downloaden. Deze website is: [www.mindfulness-extended.com/content2](http://www.mindfulness-extended.com/content2)

Het wachtwoord is: **positief**

.

Voor discussies en vragen buiten de opleiding krijgen deelnemers toegang tot een online forum.