

Tweedaagse Positieve psychologie

Radboud Centrum Sociale Wetenschappen

Docent: Dr. Rinka van Zundert

PROGRAMMA**Dag 1**

| | | |
|--|----|-----------------|
| Introductie docent en deelnemers + demonstratie Padlet | 30 | 09:30-10:00 |
| Introductie Positieve Psychologie | | |
| Achtergrond Positieve Psychologie | 30 | 10:00-10:30 |
| Definities van welbevinden en geluk | 20 | 10:30-10:50 |
| <i>Pauze</i> | 10 | 10:50-11:00 |
| Belang van geluk op individueel en macro level | 20 | 11:00-11:20 |
| Is duurzame vergroting van geluk mogelijk? Hoe? | 60 | 11:20-12.20 |
| Positieve emoties: de broaden- & build theory I | 25 | 12:20-12.45 |
| <i>Lunch pauze</i> | | 12:45-13.30 |
| Positieve emoties: de broaden- & build theory II | 30 | 13:30-14.00 |
| De wetenschap achter sterke kanten | 90 | 14:00-15:30 |
| <i>Koffiepauze</i> | 15 | 15:30-15.45 |
| De wetenschap achter flow en motivatie | 75 | 15.45-17:00 |
| Whole-school approach welbevinden en veerkracht | 20 | 17:00-17:20 |
| Afsluiten | 10 | 17:20-17:30 |

Dag 2

| | | |
|--|-----|-----------------|
| Terugkoppeling tussentijdse opdrachten | 10 | 09:30-09:40 |
| De wetenschap achter optimisme | 80 | 09:40-11:00 |
| <i>Pauze</i> | 10 | 11:00-11:10 |
| Optimisme oefeningen | 35 | 11:10-11:45 |
| De wetenschap en beoefening van dankbaarheid | 60 | 11:45-12:45 |
| <i>Lunch pauze</i> | | 12:45-13.30 |
| Wetenschap achter mindfulness + korte oefening | 45 | 13:30-14:15 |
| Workshop Inquiry-based stress reduction | 165 | 14:15-17:00 |
| Evt. Uitloop en afsluiten | 30 | 17:00-17.30 |