

**Positieve psychologie in de praktijk**

***Geen klachten maar krachten***
Positieve psychologie richt zich op het versterken van positieve eigenschappen van mensen zonder de negatieve kanten van het leven te ontkennen, zoals pijnlijke emoties, falen en andere problemen. In deze cursus maak je je deze manier van werken eigen. Je oefent met bewezen effectieve interventies en technieken en verdiept je in de theorieën en processen die daarvoor de basis vormen. Door zowel het positieve als het negatieve te erkennen, benader je de mens in het geheel van zijn functioneren.

**Doel**
Je leert een rijk scala aan evidence-based interventies en technieken flexibel in te zetten binnen je eigen vakgebied. Daarnaast biedt de cursus een diepgaand inzicht in de psychologische theorieën en processen die aan deze interventies en technieken ten grondslag liggen.

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Basispsycholoog, POH-GGZ, Sociaal pedagogisch hulpverlener, Maatschappelijk werker en Vaktherapeut

**Inhoud**
De vijf elementen van de gezaghebbende Well-Being Theory van prof. M. Seligman staan centraal: Positive Emotions, Positieve Relationships, Engagement (Flow), Accomplishment & Meaning.

Op de eerste dag ligt de focus op positieve emoties en positieve relaties. De Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions van prof. B. Fredrickson komt uitgebreid aan bod en door diverse interactieve oefeningen leer je hoe cliënten het aantal positieve emoties in hun leven kunnen vergroten én hoe ze positieve relaties kunnen creëren. Thema’s als optimisme, hoop, veerkracht, dankbaarheid, verbondenheid, etc. komen uitgebreid aan bod, zowel wat betreft theorie en effectonderzoek als wat betreft evicende-based positief-psychologische interventies.

Tijdens de tweede dag staat de vraag centraal hoe men een betrokken en voluit geleefd leven leidt. Er wordt uitgebreid ingegaan op de Flow Theory van prof. M. Csikszentmihalyi. Om er achter te komen onder welke omstandigheden mensen makkelijker in een flow raken, wordt op zoek gegaan naar ieders eigen talenten en sterke karaktereigenschappen. Hoe brengt men deze dagelijks tot uiting en hoe kan men ze nog beter benutten? Hiervoor wordt onder andere de Nederlandse versie van de VIA Survey of Character Strengths gebruikt. Vervolgens komt ook de vraag aan bod hoe cliënten geholpen kunnen worden bij het vinden van zin en betekenis in hun leven. Diverse ervaringsgerichte oefeningen leren wat onze dieperliggende waarden en passies zijn. Je leert hoe een persoonlijke missie te formuleren en vanuit deze missie te gaan leven.

**Docent**
Sven-Eric Roovers - Gz-psycholoog, psychotherapeut en mindfulnesstrainer. Werkzaam in eigen praktijk Positieve Psychologie Nederland.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Literatuur**
Bannink, F. (2016). Positieve
psychologie, de toepassingen (1e druk). Amsterdam: Uitgeverij Boom. ISBN:9789089539205

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.