



INTERNT KURSUS FOR DIG OG DIN AFDELING

Positiv psykologi på arbejde

Hvad er det, der får mennesker til at trives?

**Viden, metoder og konkrete planer til mere
trivsel og arbejdsglæde, både personligt
og i teamet, på blot en enkelt dag.**

Kontakt Tine Bjørka for at høre mere:
tine@bjoerka.dk / 23409962

POSITIV PSYKOLOGI PÅ ARBEJDE

Indhold

Positiv psykologi beskæftiger sig med trivsel på et videnskabeligt fundament, og her sætter vi det spil i forhold til arbejdspladsen.

Vi skal se på lykkeforskningen, lave styrketræning og arbejde med trivselsfaktorerne. I bliver også præsenteret for en model for trivsel og lykke.

Udbytte

Foruden grundlæggende teoretisk viden om den videnskabeligt baserede positive psykologi, opnår I på kurset også kendskab til og oplevelse af virkemidler og effekter af positiv psykologi. Når kurset er slut, har I fået konkrete metoder og redskaber til at højne egen trivsel, arbejdsglæde, overskud og tilfredshed på personligt plan i relation til arbejdslivet

Tine Bjørka er coach, procesleder og adfærdsdesigner, kompetenceforløser, bøvlbekæmper og udviklingsgenerator. Og meget mere.

På Tines kurser arbejder vi på en konkret og uhøjtidelig måde, og har altid både hjerne, hjerte og humor med.

