

### **Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie Najaar 2018**

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.30 uur

Locatie: Groningen, Boumaboulevard 71, 9723 ZS (Euroborg Offices)

<b>Les</b>		<b>Datum</b>	<b>Thema</b>	<b>Onderwerp</b>
1	Inleiding in de Psychologie	09-11-18	Positieve Psychologie Persoonlijheidsleer	Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.
2	Positief denken 1	23-11-18	Kracht	Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding
3	Positief denken 2	07-12-18	Energie	Energiegevers – Energievreters, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving
4	Positief denken 3	14-12-18	Rust/ kalmte	Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten
5	Positief denken 4	11-01-19	Negatief - Positief	Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten
6	Positief denken 5	25-01-19	Gelukkig zijn	Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag
7	Positief denken 6	08-02-19	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,
8	Positief denken 7	01-03-19	Persoonlijkheid	Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking, talenten, Big Five
9	Positief denken 8	15-03-19	Relaties met anderen Zingeving	Omgeving: werk, maatschappij, financieel, sociaal en juridisch. Beïnvloeding buitenaf, zinvol leven
10	Examen	29-03-19	Theorie en Praktijk	

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*