

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

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.30 uur Docent: Ingrid van Lieshout

Locatie: Arnhem

Les		Datum	Thema	Onderwerp
1	Inleiding in de Psychologie	19-10-18	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.
2	Positief denken 1	02-11-18	Kracht	Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding
3	Positief denken 2	16-11-18	Energie	Energiegevers – Energievreters, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving
4	Positief denken 3	30-11-18	Rust/ kalmte	Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten
5	Positief denken 4	14-12-18	Negatief - Positief	Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten
6	Positief denken 5	11-01-19	Gelukkig zijn	Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag
7	Positief denken 6	25-01-19	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,
8	Positief denken 7	08-02-19	Persoonlijkheid	Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking , talenten, Big Five
9	Positief denken 8		Relaties met anderen Zingeving	Omgeving: werk, maatschappij, financieel, sociaal en juridisch. Beïnvloeding buitenaf, zinvol leven
10	Examen	Landelijk examen	Theorie en Praktijk	

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*