

**Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie (Mental Coach) voorjaar 2023**

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.30 uur

Locatie: Groningen – Euroborg Offices

Les		Datum	Thema	Onderwerp
1	Inleiding in de Psychologie	07-04-23	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.
2	Positief denken 1	26-05-23	Kracht	Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding
3	Positief denken 2	02-06-23	Energie	Energiegevers – Energievreter, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving
4	Positief denken 3	09-06-23	Rust/ kalmte	Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten
5	Positief denken 4	23-06-23	Negatief - Positief	Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten
6	Positief denken 5	07-07-23	Gelukkig zijn	Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag
7	Positief denken 6	08-09-23	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,
8	Positief denken 7	22-09-23	Persoonlijkheid	Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking , talenten, Big Five
9	Positief denken 8	29-09-23	Relaties met anderen Zingeving	Omgeving: werk, maatschappij, financieel, sociaal en juridisch. Beïnvloeding buitenaf, zinvol leven
10	Examen	In overleg	Landelijk examen Groningen	Theorie en Mondeling

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*