

***Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie Najaar 2023***

Dag en lestijd: Zaterdag 10.00 – 16.00 uur Docent: Alien Oelen- Jurjens

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Les** |  | **Datum**  **2017-2018……** | **Thema** | **Onderwerp** |
| 1 | Inleiding in de Psychologie | 28-10-23 | Positieve Psychologie  Persoonlijkheidsleer | Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden. |
| 2 | Positief denken 1 | 11-11-23 | Kracht | Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding |
| 3 | Positief denken 2 | 25-11-23 | Energie | Energiegevers – Energievreters, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving |
| 4 | Positief denken 3 | 09-12-23 | Rust/ kalmte | Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten |
| 5 | Positief denken 4 | 16-12-23 | Negatief - Positief | Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten |
| 6 | Positief denken 5 | 13-01-24 | Gelukkig zijn | Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag |
| 7 | Positief denken 6 | 27-01-24 | Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid | De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors, |
| 8 | Positief denken 7 | 10-02-24 | Persoonlijkheid | Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking , talenten, Big Five |
| 9 | Positief denken 8 | 02-03-24 | 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*