

Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie (Mental Coach) voorjaar 2025

Dag en lestijd: Zaterdag 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Ruinen - Voor de Blanken 33

Les		Datum	Thema	Onderwerp
1	Inleiding in de Psychologie	12-04-25	Positieve Psychologie Persoonlijheidsleer	Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.
2	Positief denken 1	10-05-25	Kracht	Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding
3	Positief denken 2	17-05-25	Energie	Energiegevers – Energievreters, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving
4	Positief denken 3	14-06-25	Rust/ kalmte	Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten
5	Positief denken 4	21-05-25	Negatief - Positief	Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten
6	Positief denken 5	05-07-25	Gelukkig zijn	Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag
7	Positief denken 6	30-08-25	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,
8	Positief denken 7	13-09-25	Persoonlijkheid	Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking , talenten, Big Five
9	Positief denken 8	27-09-25	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