Lesrooster Coachen vanuit Positieve Psychologie (Mental Coach) 2027

Dag en lestijd: Vrijdag 10.00 – 16.00 uur Docent: Alien Oelen MSc.

Locatie: Groningen - Beren 61 (Winkelplein Beren) Optie: Ruinen ook mogelijk

Les	6 contacturen	Datum	Thema	Onderwerp
1	Inleiding in de Psychologie	12-02-27	Positieve Psychologie Persoonlijkheidsleer	Positieve ervaringen, eigenschappen. Psychisch, Emotioneel & Sociaal welbevinden.
2	Positief denken 1	05-03-27	Kracht	Zelfvertrouwen, twijfel, angst, spanning, de kracht van positief denken, braintraining, brein en hormoonhuishouding
3	Positief denken 2	19-03-27	Energie	Energiegevers – Energievreters, Vitaliteit Drieluik: Mentaal, Fysiek en Omgeving
4	Positief denken 3	02-04-27	Rust/ kalmte	Kalmte als uitgangspunt: sterk, veerkracht, leren, ontspannen, rustmomenten
5	Positief denken 4	16-04-27	Negatief - Positief	Positieve perspectieven, omgaan met negativiteit, ombuigen, emoties en gevoelens, belemmerende gedachten
6	Positief denken 5	14-05-27	Gelukkig zijn	Fysiek en mentaal in beweging, creatieve brein, organiseren, streefdoelen, patronen, gedrag
7	Positief denken 6	28-05-27	Gezondheid, Vitaliteit en Veiligheid	De zin van ziek zijn, basisvoorwaarden veilig opgroeien en ontwikkelen, the 6 best doctors,
8	Positief denken 7	11-06-27	Persoonlijkheid	Voelen, denken, doen. Karaktereigenschappen, de mens in zijn totaliteit, Zelfverwezenlijking , talenten, Big Five
9	Positief denken 8	25-06-27	Relaties met anderen Zingeving	Omgeving: werk, maatschappij, financieel, sociaal en juridisch. Beïnvloeding buitenaf, zinvol leven
10	Examen	In overleg	Landelijk examen	Theorie en/of mondeling

Let wel: wijzigingen voorbehouden