

Kursusidé:

# Trivsel: Teori, tænkning, tips & tricks

Med inspiration fra bl.a. positiv psykologi og mindfulness

## Beskrivelse:

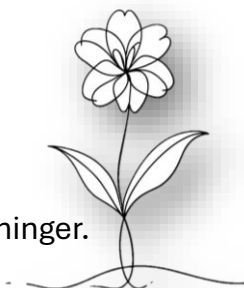
Hvad ønsker alle mennesker sig? At trives og have det godt!

Oplever I et behov for at styrke trivsel og motivation – både hos jer selv og/eller hos de mennesker, I arbejder med? Dette kursus giver en introduktion til trivselsteori og til værktøjer og metoder fra bl.a. positiv psykologi og mindfulness, som kan skabe større trivsel, bedre arbejdsmiljø og øget motivation.

Kurset henvender sig bredt til professionelle og private, der ønsker at styrke egen eller andres trivsel og motivation. Det er relevant for alle, der arbejder med mennesker – hvad enten det er børn eller voksne, kolleger eller dine medarbejdere. Uanset om I ønsker inspiration til at forbedre arbejdsmiljøet, styrke pædagogiske indsatser eller få nye ideer til en bedre hverdag, kan dette kursus give perspektiver, inspireret af forskningsbaseret viden.

## Centrale emner:

- Trivselsteoriene PERMA og Springvandsmodellen. Samlet PERMA-K.
- Trivsels- og motivationsteorien "Selvbestemmelsesteorien".
- Opmærksomhed, bevidsthed og langsom rationel tænkning, som værktøjer til at håndtere biases og tage bedre trivselsfremmende beslutninger.



## Udbytte:

- En forståelse for, hvad der skaber og hvad der modarbejder trivsel og motivation.
- Værktøjer til at fremme opmærksomhed og nærvær i hverdagen.
- Bevidsthed om negativitetsskabte bias og konkrete strategier til at overvinde dem.
- Inspiration og redskaber til at støtte andres trivsel og motivation – fx kolleger, børn eller elever.

## Praktisk information:

Kurset veksler mellem oplæg, praktiske øvelser og erfaringsudveksling. Det kan tilpasses alt fra en enkelt session på én time til et længere forløb over flere dage. Indholdet skræddersys efter jeres behov og kan afholdes for både blandede grupper og specifikke personale- eller forældregrupper.

## Kontakt:



Vil I høre mere eller tilpasse kurset til jeres behov? Kontakt mig, så finder vi den rette løsning til jer.

**Michael Harboe**

Specialpædagogisk konsulent  
Master i positiv psykologi & MBSR-lærer  
30899837

[harboe@spktrm.dk](mailto:harboe@spktrm.dk)



**WWW.SPKTRM.DK**