

Download Positiv Psykologi På Arbejde

Denne artikel bør gennemlæses af en person med fagkendskab for at sikre den faglige korrekthed. Positiv psykologi er et paraplybegreb, som dækker et stort forskningsområde inden for psykologi, der fokuserer på studiet af menneskets psykiske sundhed og udvikling baseret på empiriske undersøgelser. Positiv psykologi er det videnskabelige studie af, hvad der gør individer og fællesskaber i stand til at trives. Trivsel betyder her, at man har det godt og fungerer godt. Et gladere liv med mere dybde. Så hvorfor er jeg bidt af positiv psykologi? Det er jeg, fordi jeg både har personlig og professionel erfaring for, at metoderne virker. Kursus i Mindfulness-baseret Kognitiv Terapi over 8 gange i København foråret 2016 v/ psykolog Antonia Sumbundu. Introduktion. Psykolog Antonia Sumbundu tilbyder kursus over 8-uger i Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT) – en kombination af mindfulness meditation eller opmærksomhedstræning med strategier fra kognitiv terapi., Positiv Psykologi På Arbejde.

Other Files :