

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Seminārs IeM amatpersonām

“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”

Semināra mērķis:

Iepazīstināt IeM amatpersonas ar pozitīvās psiholoģijas un pozitīvās domāšanas jēdzieniem, kā arī gūt pieredzi praktiskajos vingrinājumos.

Semināra uzdevumi:

1. Iepazīstināt ar pozitīvās psiholoģijas definīciju, psiholoģiskās labklājības jēdzienu, laimes jēdziena skaidrojumu, atspoguļot pozitīvās psiholoģijas pētījumos iegūtos rezultātus;
2. Informēt par kognitīvo procesu (apzinātas domāšanas, mērķtiecīgas rīcības, iemācīta optimisma) un emociju mijiedarbību, lai panāktu pozitīvās domāšanas procesu;
3. Veikt praktiskus psiholoģiskos vingrinājumus, ar mērķi rast lielāku apmierinājumu dzīvē, domāt pozitīvi.

Semināra programma:

Teorētiskā daļa

- Pozitīvās psiholoģijas definīcija
- Pozitīvās psiholoģijas pētījumu rezultāti
- Pozitīvā un negatīvā pieredze, tās nozīme cilvēka dzīvē
- Psiholoģiskā labklājība
- Laimes nosacījumi, dzīvesprieks un optimisms
- Piedošanas un pateicības spēks
- Pozitīvā domāšana
- Labsajūta, veselība un personība

Praktiskā daļa

Praktiskajā daļā semināra dalībniekiem būs iespēja gūt pieredzi, dalīties ar savu pieredzi, izvērtēt savus resursus, sasniegumus un savas personības spējas.

Semināra ilgums ir 2 stundas.