

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Apmācību programma IeM un IeVP amatpersonām

“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”

Apmācību programmas mērķis:

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

Apmācību programmas 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.

Apmācību programmas saturs:

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 apmācību programmas dalībniekiem būs iespēja gūt pieredzi, dalīties ar savu pieredzi, izvērtēt savus resursus, sasniegumus un savas personības spējas.

Apmācību programmas ilgums: 3 stundas

Apliecība par 4 akadēmiskām stundām.