

# POSITIV PSYKOLOGI OG POSITIVE HEALTH – NYE BEGREBER SKABT OM DET GODE LIV PÅ DEN ATTRAKTIVE ARBEJDSPLADS

## Hvorfor vælge dette kursus

Kan en bevidstgørelse hos kursusedtagerne om sammenhænge mellem positive organizational behavior, positive health og større personlig tilfredshed i dagligdagen anskueliggjort via subjektive, biologiske og funktionelle målinger medføre større ledelsespotentiale, færre sygedage, bedre humør, mindre stress og insufficiensfølelse? Vi mener, at svaret er 'ja' – og tilmed at livsopfattelsen er stærkt smittefarlig. Forklaringskraften og betydningsdybden i positivitetsraten (udregnes som antallet af oplevede positive følelser divideret med antallet af oplevede negative følelser) og kompleksitetsvækst i spændet mellem differentiering (mangfoldighed) og integration (enhed) er så ny og UNIK, at kun fantasien sætter grænser for, hvad der i dette perspektiv kan opnås ved at arbejde på bedre balancer i mennesker og organisationer. Det gode liv er forbundet med udfordret koncentration, og betingelserne herfor kan faciliteres frem.

"Trivsel på tre analyseniveauer – individer, ægteskaber og virksomhedsteam – er forbundet med positivitetsrater på over 2,9. På samme måde falder positivitetsraterne til under 2,9 for de individer, ægteskaber eller virksomhedsteam, der ikke fungerer så godt.

Sammenhængen mellem positivitetsrater og trivsel virker robust: Den viser sig igen og igen på trods af for-

skelle i a) målinger af positivitet og negativitet, b) målinger af trivsel, c) tidsskalaer og d) analyseniveauer." /Fredrickson & Losada 2008

## Indhold

Kurset har fire overordnede temaer:

- Personlig udvikling (en dag med styrkebaseret coaching, der virkelig rykker)
- Trivsel og læring, styrkebaseret teambuilding og organisationsudvikling omkring den nye generiske KPI: positivitetsraten (to dage med mærk- og målbare tiltag)
- Profylakse og positiv psykologi – også kaldet Positive Health – det nye dyr i åbenbaringen. – Hvad er der empirisk evidens for? (en tankevækkende dag)
- Eksperimentarium: Hvordan doserer og tager vi så vores egen medicin som lederpersonlighed – og i den omgivende organisation? Afsluttende dag med opbygning af ny model for lederskab og organisation – og så lidt berettiget, men konstruktiv kritik

## Undervisningsform

Undervisningen kommer til at bestå af en vekselvirkning mellem oplæg og øvelser, danske cases med kant (bevidning), spørgsmål, diskussion, erfaringsudveksling og træning af skarpsindigheder/færdigheder.

## HVEM ER DETTE KURSUS FOR

Dette kursus er specielt tilegnet dig, der som lederaspirant, leder, konsulent eller lign. ønsker at anvende positiv psykologi til at udvikle dit personlige lederskab, og samtidig forbedre læring og trivsel, tiltrækning og fastholdelse samt nettoproduktivitet på arbejdspladsen.

## KURSUSTEAM

Kursusleder: Ekstern lektor Lars Ginnerup, Institut for Produktion og Erhvervsøkonomi.  
Øvrige undervisere: Ledende overlæge, dr. med, MMD, , Claus Lund, Hvidovre Hospital.

## UDBYTTE

Du får forsknings- og erfaringsbaserede svar på spørgsmål som:

- Hvordan hænger anvendelsen af positiv psykologi sammen med et bedre liv og helbred?
- Kan anvendelsen læres og måles?
- Kan anvendelsens effekter ses i praksis?
- Hvad er årsagen til at medarbejdere fra sundhedsvæsenet konstant i dagligdagen føler sig kaldet til kritik af eget arbejdsliv? Og hvad medfører den modsatte holdning?

KURSUS 09 UGE 34