

Positivitet



PRAKTISKE OPLYSNINGER

PRIS

Virksomhedskursus:
Kr. 12.000 ekskl. moms.
Prisen er inkl. materialer og et
individuel opfølgningsmøde.

KURSUSINSTRUKTØR

Annette Raunsholt, cand. merc. fra
CBS, sidefag i psykologi fra KU,
uddannet i positiv psykologi fra
University of Pennsylvania samt
uddannet terapeut og konfliktmægler.

OM VIRKSOMHEDEN

MyMentor er en danskejet
erhvervspsykologisk virksomhed, der
tilbyder coaching, konfliktløsning
samt foredrag, workshops og kurser,
alt med udgangspunkt i den positive
psykologis teori og værktøjer.

YDERLIGERE OPLYSNINGER OG BOOKING

Kontakt Annette Raunsholt på
ar@mymmentor.dk eller tlf. 36 93 21 40

ET KURSUS I OPTIMERING MED POSITIV PSYKOLOGI

Negative følelser som angst, usikkerhed og bekymring gør os meget fokuserede på at løse det konkrete problem, vi føler os truet af. De gør os problemorienteret. Positive følelser som nysgerrighed, taknemlighed, stolthed, vilje og engagement åbner derimod for nye ideer og relationer og gør os robuste i forhold til nye udfordringer. De gør os mulighedsorienteret.

Det er vel en erfaring, de fleste af os har. Den understøttes af forskning, som bl.a., viser, at mennesker med overskud af positive følelser har større overblik, er mere åbne for indlæring, bedre til at tænke innovativt og bedre til at etablere og vedligeholde sociale relationer. Desuden er de raskere og lever længere. Dr. Barbara Fredrickson, en ledende forsker indenfor positiv psykologi, har desuden påvist, at negative følelser får os til at tænke meget kortsigtet og positive følelser til at tænke langsigtet og strategisk.

Erkendelsen har banet vej for udvikling af forretnings- og organisationsudviklingsmodeller som Appreciative Inquiry. De er med succes brugt til at vende udviklingen i virksomheder og organisationer ved at flytte fokus hos ledelse og medarbejdere fra problemer og mangler til egenskaber og præstationer, man er stolte af, og som man derefter bruger til at få gode ideer til at sikre det mål, man mest ønskede at nå.

På den baggrund har MyMentor udviklet et 1-dags kursus, der giver indsigt i, hvordan du via positivitet kan udvikle dig selv og din virksomhed. På kurset lærer du om betydningen af positive følelser, trænes i at aktivere og bruge dem og introduceres til Appreciative Inquiry, hvor de udmønter sig i praksis.

MyMentor