



Hvis du går rundt med negative tanker som f.eks.; Livet er hårdt. Jeg har svært ved at overskue min hverdag. Uanset hvad jeg gør, så lykkes det ikke og jeg får det nok aldrig bedre.

Og hvis der samtidig er del af dig, der ville ønske at du i stedet havde tanker som f.eks.: Livet er godt og jeg har meget at være glad og taknemmelig for. Jeg kan ikke alt men jeg har mange styrker. Jeg har de ressourcer der skal til for at skabe positive forandringer i mit liv.

Så kan nedenstående være noget for dig.

Føreløbet tager udgangspunkt i Positiv Psykologi og er et 6 ugers hold undervisningsføreløb.

Positiv Psykologi kan kort forklares som:

Det videnskabelige studium af menneskelig trivsel, det vil sige videnskaben om, hvad der skal til for at mennesker har det godt og klarer sig godt.

Positiv Psykologi tager udgangspunkt i at styrke det, der virker, i modsætning til at ændre det, der ikke virker.

Det overordnede formål med Positiv Psykologi er at øge vores psykiske sundhed, herunder at få belyst en række centrale spørgsmål, såsom:

- **Hvad gør livet værd at leve?**
- **Hvad karakteriserer »det gode liv«?**
- **Hvad skal der til for at skabe »det gode liv«?**

Beskrivelse af føreløbet i hovedtræk:

- Afholdelse af 1 indledende, individuel samtale, hvor vi taler om din livssituation samt dine ønsker og mål for føreløbet.
- Deltagelse i holdundervisning med maksimum 15 deltagere, 1 gang ugentligt i 6 uger.
- Afholdelse af 1 afsluttende, individuel samtale for at evaluere og støtte dig i at få mest muligt gavn af føreløbet.

Undervisningen afvikles som en kombination af teori oplæg, praktiske øvelser og tests.

Undervejs arbejder vi med emner såsom;

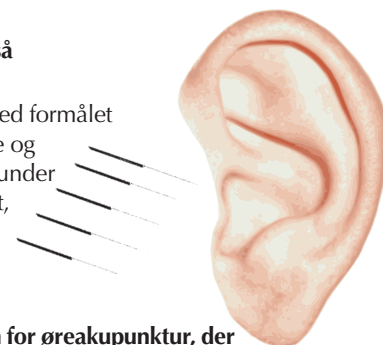
- Positive Følelser • Positive Styrker • Positive Relationer
- Trivsel • Flow • Meningsfuldhed • Lykke
- Psykisk sundhed • Sundhed generelt
- Bevidst nærvær - Mindfulness
- Growth og Fixed mindset • Vaners dna m.m.

Der vil være tilknyttet en Psykoterapeut med speciale i Positiv Psykologi på føreløbet.

Når føreløbet er slut, udarbejdes en tilbagemelding på føreløbet til dit Jobcenter.

På føreløbet kan du også modtage NADA

Som supplement og med formålet at fremme din psykiske og fysiske sundhed herunder øge effekten af føreløbet, tilbydes du NADA i forbindelse med undervisningen.



NADA er en mild form for øreakupunktur, der sættes i de samme 5 punkter i begge ører.

NADA beskrives som en metode, der hjælper med at stabilisere organismen såvel fysisk som psykisk. NADA kan bruges i alle situationer, hvor en person har brug for stabilitet, bedre stress-håndtering (herunder bl.a. vrede, søvnproblemer, rastløshed, angst m.m.), fokus, bedre håndtering af følelser og kognitive funktioner.