



# TRIVSELSPILOTEN

*Skift kurs. Skab vækst indefra. Nu.*

## FRA VIDEN TIL VANER -

### Trivsel til dig. Hjemme og på arbejdet.

#### **Vil du lære at bruge din viden til at skabe forandring? For dig og for andre.**

Meget af det ved vi allerede godt, men det svære er at bruge det i hverdagen. Og det er netop det workshoppen her har fokus på. Hvordan du får oversat alle forskningsresultaterne fra den positive psykologi til vaner i hverdagen. Hvordan du helt konkret kan bruge den viden både i din egen hverdag og sammen med kollegerne på arbejdspladsen.

#### **Øvelser med basis i forskningsresultater fra den positive psykologi**

Når dagen er slut vil du vide, hvad den positive psykologi er, og hvad den ikke er. Du vil kende de nyeste forskningsresultater og have helt konkrete øvelser med hjem i taske, så du kan gå fra viden til vaner. Skabe forandring. Vi ser både på hvad den enkelte kan gøre for at skabe trivsel i hverdagen, og hvordan man kan komme i gang sammen med kollegerne. Gode råd og øvelser til afdelingen/gruppen/teamet.

#### **Konkret og jordnært.....**

var tilbagemeldingen fra en leder efter en workshop. Og hun kunne ikke have sagt noget bedre. Det er det, jeg allerhelst vil huskes for. Det vigtigste for mig er nemlig, at al teori bliver formidlet og transformeret så alle efter workshoppen helt præcist ved, hvordan materialet skal bruges i hverdagen til at skabe forandring. Fra viden til vaner.

#### **Det kommer du bl.a. til at høre om**

- Hvad er positive psykologi, og hvad er det ikke?
- Trivselsteorien PERMA – de 5 områder, der skaber overskud og arbejdsglæde
- Hvilke områder vil du have størst effekt af at arbejde med – en personlig handlingsplan. Lykkehjulet.
- Helt konkrete øvelser til alle 5 områder.
- Ideer til hvordan de 5 områder kan implementeres på arbejdspladsen. Hvad kan du selv gøre, hvad kan du gøre sammen med dine kolleger, og hvordan kommer I i gang?



#### **Helle er en underviser i særklasse.**

*Først og fremmest er hun en dygtig formidler, værd at lytte til. Særligt karakteristisk er hendes evne til at skabe tillid, såvel fagligt som personlig. Hun er ligefrem, uhøjtidelig og ikke bange for at give af sig selv. Det skaber tryghed, så deltagerne engagerer sig, stiller spørgsmål og bidrager med egne erfaringer.*

Birthe Vester. Uddannelsesansvarlig GEU