

הפסיכולוגיה החיובית היא תחום דעת חדש יחסית הנמצא עדיין בשלבי פיתוח מחקריים ורעיוניים. מדובר על תחום מרתק ופרקטי אשר עוסק בתחומים רבים ומגוונים. הקורס ייתן ללומדים בו סקירה רחבה ומרעננת לתחום שיכול, עם הפנמה, התמדה ותרגול, להעלות את תחושת הרווחה הנפשית של משתתפיו ולהביא אותם לתובנות מרתקות על חייהם ותפיסותיהם ובחינתם מחדש מזוויות שונות ואחרות.

### **ההיכרות עם המרכיבים השונים של הפסיכולוגיה החיובית, יכולה לסייע למשתתפים במישורים רבים בחייהם:**

- זיהוי תבניות ופרדיגמות חשיבה שגורמות לחסמים שונים בהתנהגות ובקבלת החלטות שלנו
- זיהוי החוזקות האישיות והבסיסיות, טיפוחן ושימוש בהן בתקשורת הבינאישית בחיי היומיום
- הצבת מטרות ויעדים מרכזיים בחיים
- הצגת מחקרים מעולם התוכן של הפסיכולוגיה החיובית באופן חווייתי וסדנאי
- הרחבת האופק המושגי האישי באופן המאפשר יצירתיות והעלאת דרכים שונות לקבלת החלטות ולהתנהלות יומיומיות
- הקניית כלים פרקטיים לפתרון מצבים מאתגרים, חיזוק הרווחה הנפשית ולשינוי התפיסה וההתנהלות בחיי היומיום
- אנשי חינוך, מנהלים, מטפלים, מאמנים, מנחים ועוד, יוכלו ליישם את התיאוריות והפרקטיקות הנלמדות בעבודתם הלכה למעשה.

### **קהל היעד:**

- אנשי/נשות מקצוע בתחום הטיפול על כל גווניו, אנשי/נשות חינוך והוראה, מנחי קבוצות וכל מי שעובד מול ועם אנשים
- כל מי שנושא הפסיכולוגיה החיובית מסקרן ומעניין אותו ומעוניין להרחיב את אופקיו בתחום מרתק ופרקטי

### **תעודה:**

מסיימי הקורס בהצלחה יקבלו תעודת השתתפות בקורס פסיכולוגיה חיובית מטעם מכללת אורנים.