

Lykkeakademiet

Lær om lykke - lev med lykke

Lykkeakademiet er et tilbud til dig, der ønsker at blive mere lykkelig.

På Lykkeakademiet bliver du tilbudt et banebrydende program udviklet af psykologfælleskabet Synthesis, der er ledende indenfor positiv psykologi i Danmark. Programmet på Lykkeakademiet er sammensat med formålet at udvikle deltagernes psykiske velvære og livskvalitet, og er baseret på etablerede videnskabelige metoder, som er sat sammen på en ikke tidligere afprøvet måde. Programmet er sammensat som en kombination af individuelle samtaler og gruppeforløb, så du både får arbejdet med dine helt personlige mål, men samtidig også får mulighed for at drøfte vigtige temaer med de andre gruppedeltagere. På denne måde får du mest ud af forløbet, og mest for pengene.

Information

At have et godt liv er en belønning i sig selv, og forskning viser, at det, at være lykkelig og tilfreds med livet desuden giver det en række gevinster, så som længere og bedre ægteskab, dybere venskaber, højere indkomst, forhøjet arbejdspræstation, bedre fysisk og psykisk helbred samt et længere liv.

På Lykkeakademiet kommer vi til at arbejde med centrale emner indenfor positiv psykologi, livskvalitetsstudier, coachingspsykologi og kognitiv teori. Vi vil sætte fokus på at udvikle dine styrker, identificere hvor netop du kunne have gavn af forandringsstrategier, så du får en bedre forståelse af, hvad der giver præcist dig glæde og hvordan. Vi vil ligeledes arbejde med at træne optimisme, øge din modstandskraft og udvikle strategier for at arbejde med dit velvære. Vi kommer til at arbejde i grupper på en systematisk facon, men i et afslappet og behageligt miljø, så du kan overføre viden og øvelser rutinemæssigt til dit hverdagsliv.



Udbytte

Som deltager får du:

- **Personligt udbytte** – hvordan du kan bruge den nyeste viden fra positiv psykologi og kognitiv teori til at opnå større velvære, glæde, effektivitet og modstandskraft, der også modvirker stress.
- **Konkrete værktøjer** – strategier du kan bruge, udarbejdet fra de væsentligste teorier, begreber og teknikker indenfor positiv psykologi og kognitiv teori og omsat til konkrete adfærdsteknikker.

Praktiske oplysninger

Tid og sted

8 onsdage fra 16.30-18.30 – 6-8 deltagere
Datoer: 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 og 9/12
Nansensgade 7, 1366 Kbh K

Tilmelding og information:

Tilmelding sker til Kontakt@synthesisterapi.dk / 60777790 senest d. 12. oktober 2009. Skriv gerne lidt om dig selv, dine overvejelser og ønsker i forbindelse med Lykkeakademiet. Der er otte gruppesessioner af 2 timer og herudover mulighed for 3 individuelle samtaler. Betaling sker ved tilmelding. Tilmelding er bindende, og det er ikke muligt, at købe sig ind på enkelte sessioner. www.synthesisterapi.dk



Synthesis psykologer

Jonas Fisker, Cand.psych. Aut. Medejer af Synthesis. Efteruddannet i kognitiv adfærdsterapi, og arbejder med integrationen af kognitiv terapi og positiv psykologi. Er medforfatter på bogen 'Positiv psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer'.

Anders Myszak, Cand.psych. Medejer af Synthesis og redaktør på bogen 'Positiv psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer'.