

CERTIFIERING I POSITIV PSYKOLOGI

Olivia Kanaplia

HAR SLUTFÖRT FÖLJANDE KURS SOM UTÖVARE I
POSITIV PSYKOLOGI MED GODKÄNT RESULTAT

Positiv Psykologi



KURSIÑEHÅLL:

MODUL 1 - INTRODUKTION TILL POSITIV PSYKOLOGI

MODUL 2 - IDENTIFIERA OCH ANVÄNDA

KARAKTÄRSSTYRKOR

**MODUL 3 - LYCKA OCH VÄLBEFINNANDE, ATT SÄTTA EN
POSITIV PRÄGEL PÅ VARDAGEN**

**MODUL 4 - LIVETS MENING OCH FÖRVERKLIGANDE,
SÄTTA OCH UPPNÅ MÅL**

MODUL 5 - POSITIVA KÄNSLOR

**MODUL 6 - ARBETA MED SJÄLVKÄNSLA
OCH SJÄLVFÖRTROENDE**

MODUL 7 - OPTIMISM OCH MOTIVATION

MODUL 8 - ATT VARA I NUET OCH MINDFULNESS

**MODUL 9 - KOMMUNIKATION, TACKSAMHET
OCH SOCIALA RELATIONER**

**MODUL 10 - GRANSKNING I SLUTET AV
PROGRAMMET OCH PRAKTISKA RÅD
OM COACHNING**



A blue handwritten signature.

Datum: 2024-01-23

irpx9ppqty