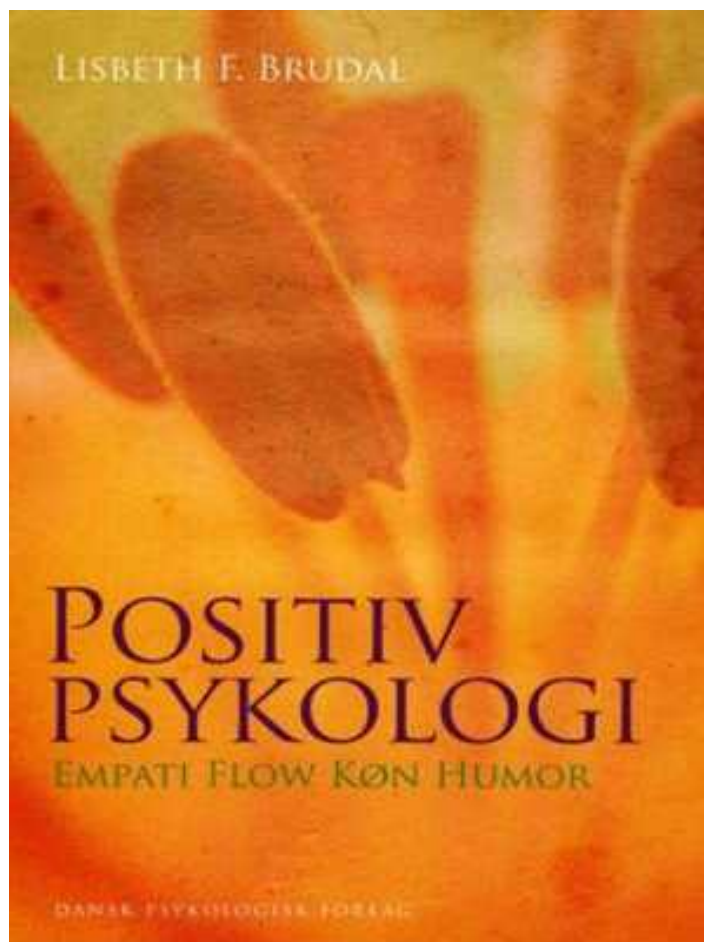


Positiv psykologi PDF

Lisbeth F. Brudal



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Lisbeth F. Brudal

ISBN-10: 9788777065057

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3935 KB

BESKRIVELSE

Hvorfor tager alle mennesker ikke livet af sig? Det spørgsmål stillede den franske filosof Albert Camus. Positiv psykologi prøver at besvare dette centrale filosofiske spørgsmål ved at fokusere på de temaer og på de metoder og teknikker, der øger livsglæden. Med afsæt i den traditionelle sygdomsmodel, der fokuserer på diagnosticering og behandling, beskriver den norske psykolog Lisbeth F. Brudal en ny og positiv forståelse af psykisk ubalance med fokus på psykisk sundhed, vækst og modning. Bogen er en bred og grundig introduktion til positiv psykologi på tre niveauer: Positive subjektive oplevelser som håb og lykke Positive individuelle træk som mod og empati Positive relationelle forhold som ansvar og tolerance Derudover beskriver bogen vigtige forebyggende og sundhedsfremmende temaer som fx mindfulness, humor, bevidsthed og drømme - forhold, der kan være med til at sikre psykisk sundhed og øge den enkeltes livsmod og livsglæde. Positiv psykologi henvender sig til ansatte og studerende på det socialog sundhedsfaglige område, pædagoger, ledere, behandlere og andre, som er interesserede i menneskets muligheder for vækst og selvrealisering. Lisbeth F. Brudal er specialist i klinisk psykologi, med en doktorgrad fra Universitetet i Oslo. Hun leder Institutt for Tokologi (fødselsvidenskab) og Familiepsykologi.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mange mennesker er ikke helt klar over, hvad positiv psykologi er for noget. Her får du indblik i, hvad positiv psykologi er, og hvad du kan bruge det til i din hverdag.

Realiser dit fulde personlige potentiale og skab varige forandringer. Dette kursus i positiv psykologi lærer dig, at overvinder dine egne forhindringer

Masteruddannelsen i positiv psykologi - hvis du arbejder professionelt med mennesker og vil styrke din evne til at identificere ressourcer, mobilisere styrker og ...

POSITIV PSYKOLOGI

[Læs mere ...](#)