

### **38. Η ευτυχία είναι απόφαση ζωής**

Το θετικό ψυχολογικό μοντέλο του coaching (Positive Coaching Model) σχετίζεται με την παροχή υποστήριξης στους προπονούμενους για την ενίσχυση της ευημερίας τους, των ικανοτήτων τους, της απόδοσής τους και την επίτευξη των στόχων τους. Ο πατέρας της θετικής ψυχολογίας Seligman (2002) υποστηρίζει ότι η ευτυχία και η ευημερία βασίζεται σε πέντε βασικούς πυλώνες, στο πρότυπο PERMA. Το συγκεκριμένο ακρωνύμιο αποτελείται από τα αρχικά των όρων Positive Emotion (Θετικό Συναίσθημα), Engagement (Εμπλοκή), Relationships (Σχέσεις), Meaning (Νόημα), Accomplishment (Πραγματοποίηση).

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τις βασικές εισαγωγικές έννοιες και τα χαρακτηριστικά της Θετικής Ψυχολογίας, τα οφέλη της, τον τρόπο που συνδέεται με το Coaching, τον τρόπο εφαρμογής της και την αποτελεσματικότητα των εφαρμογών και των μεθόδων των θεραπευτικών της παρεμβάσεων στα διάφορα πεδία.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν την καλλιέργεια της αισιοδοξίας, την αξιοποίηση του μεγίστου των δυνατοτήτων σας, τη σημασία της επικοινωνίας με τους ανθρώπους και της δημιουργία κοινωνικών δικτύων και τους τρόπους επίτευξης των στόχων σας.