

קבלת החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית **מרצה: ד"ר קרן אור-חן, המרכז לפסיכולוגיה חיובית**

האם הגעת לצומת בחיים בו נתקלת בשאלות העשויות לקבוע את עתידך וחיירך? האם כאשר הגעת לצומת כזה בחיים הצלחת לקבל החלטה נכונה? מהי החלטה נכונה בכלל? האם הצלחת להתמודד עם החרדה שעלתה כשחווית מצב כזה או שאולי זו היא שמניעה אותך?

קורס ייחודי ויישומי, העוסק בקבלת החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית בצמתים המרכזיות בחיינו האישיים, ושבוחן את דרכי ההתמודדות איתם ומעורר מחשבה אחרת על איכות חיינו. נעסוק בשאלה מהו בכלל אושר? והאם אנו יודעים לזהות אותו?

נושאי ההרצאות:

איך לקבל החלטות ברוח הפסיכולוגיה החיובית

מהם המודלים המרכזיים המלווים תהליכי קבלת החלטות? האם אנו יכולים לקבל החלטות רציונליות? מהן החרדות שמעוותות את שיקולי הרציונליות וכיצד ניתן ברוח הפסיכולוגיה החיובית לקבל החלטות ממקום שונה ולא שיפוטי, שמאפשר התקדמות בחיים ותחושת העצמה וצמיחה?

איך להגביר רגשות חיוביים ואופטימיות

מהי חשיבותם של רגשות חיוביים ואופטימיות? ומהי תרומתם לקבלת החלטות שמקדמת רווחה נפשית, הגשמת משאלות, הצלחות, תפיסת עולם מאוזנת ותחושות שימחה וסיפוק ממושכות?

חשיבותה של הכרת תודה

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית קובעים שאחת הדרכים האפקטיביות ביותר לחיזוק תחושת הרווחה הנפשית ושביעות הרצון האישית והבינאישית, היא חיזוק היכולת להכיר תודה, שמאפשרת לקבל החלטות לא מתוך מקום פנקסני אלא ממקום הדדי ומקדם.

מהי חשיבותו של קשר בין גוף ונפש

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית מציגים קשר מובהק בין גוף ונפש. אלו החלטות כדאי לקבל על מנת להדגיש את חשיבותם של אימון גופני, מגע, תזונה ושינה בחיינו, וכיצד קבלת החלטות זו משפרת את איכות החיים ותחושת האושר.

איך לפתח מערכות יחסים בין אישיות

מערכות יחסים בינאישיות חיוביות מהוות גורם עמידות בפני לחצים שונים, ומהוות מקור לסיפוק והנאה. אחת ממטרות התוכנית היא לספק כלים לקבלת החלטות נכונה שיגרמו לחיזוק מערכות היחסים הבין אישיות.

איך להשיג מטרות ותכלית בחיים - כיצד לעבור ממצבי לחץ לזרימה

היכולת להציב מטרות מובנות ומיושמות היטב, תורמת לרמות גבוהות יותר של שמחה והצלחה. לכל אדם חזקות, שניתן לגלותן, לבנותן, להגביר את רמת השימוש בהן בחיי היום יום, כדי לאפשר לו לקבל החלטות ולהשיג את המטרות שהציב לעצמו. המעבר ממצב לחץ לזרימה, מתרחש כששקועים בפעילות שמביאה לתחושת סיפוק. זרימה זו מתאפשרת כשהאדם מארגן ומפעיל את החזקות האישיות והתכונות האנושיות הטובות שלו, כך שיתאימו לאתגרים הניצבים מולו.