

סילבוס מחשבה יוצרת מציאות – פסיכולוגיה חיובית

מנחה	נושא	מס' מפגש	תאריך
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	מבוא לפסיכולוגיה חיובית - מהי, מאין צמחה, מטרותיה וייעודה שינוי הוא אפשרי - כיצד לקדם שינוי מחשבתי, רגשי, התנהגותי במהלך חיי היום יום	1	8.5.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	הרשות להיות אנושי - ללמוד להכיר ולקבל את הצדדים הרבים והמגוונים באישיותנו	2	15.5.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	רגשות חיוביים - מדוע חשוב להרגיש טוב, כיצד רגשות חיוביים משפיעים עלינו ומעצבים את תודעתנו. מאמונות למציאות - להפוך חלומות למציאות, כלים יעילים לניתוב חיינו באמצעות אמונה וכח רצון	3	22.5.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	פוקוס והכרת תודה כדרך חיים - הערכה, מיקוד ותודה ככלים לבריאות נפשית והתפתחות אישית הצבת מטרות אישיות ויישומן - כיצד להגיע אל ראש ההר תוך הנאה מהדרך	4	29.5.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	חוזקות אישיות - לכל אדם כישורים ומיומנויות הייחודיות לו הראויות להכרה וטיפול. בשיעור זה נלמד ומכיר את חוזקות האישיות שלנו. מערכות יחסית ותמיכה חברתית - מהי ההשפעה של מערכות יחסים חברתיות על תחושת האושר והתפקוד האישי	5	5.6.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	גוף ונפש - במפגש זה נבחן את מושג הבריאות בראייה מחקרית אך גם הוליסטית ונביא מגוון רחב של מחקרים ושיטות להגברת הרווחה של הגוף והנפש	6	12.6.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	לחץ (סטרס) וזרימה - השפעות הלחץ על חיינו הינן גלויות וסמויות, כיצד ניתן להתמודד עם הלחץ והשפעותיו. מדיטציה מודעת קשיבות mindfulness - להיות בנוכחות מלאה בחיים	7	19.6.2017
ד"ר ברק בן דיין מכון מייטיב	פרפקציוניזם וקבלה עצמית - מציאת האיזון הנכון בחיים ככלי המאפשר הן התפתחות אישית והן שקט נפשי. פרידה	8	26.6.2017

*הסילבוס נתון לשינויים