

ENDURMENNTUN^{HI}



Jákvæð sálfræði -
diplómanám á
meistarastigi

 (Ctrl) ▾

Kennsluskrá 2019 - 2020

Efnisyfirlit:

ALMENNAR UPPLÝSINGAR	3
HVAÐ ER JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI?	3
MARKMIÐ NÁMSINS	4
HÆFNIVIÐMIÐ OG ÁVINNINGUR	4
EININGAR - NÁMSVINNA	5
SAMSTARFSADILAR	5
KENningar	6
FYRIR HVERJA?	6
KENNSLUTILHÖGUN.....	6
NÁMSMAT	7
NÁMSKEIÐ	7
NÁMSRÁÐGJÖF	8
UMSÓKNARFRESTUR.....	9
VERÐ.....	9
GREIÐSLUFYRIRKOMULAG	9
LÁNAMÖGULEIKAR	9
STYRKIR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Almennar upplýsingar

Hvað er jákvæð sálfræði?

Jákvæð sálfræði (positive psychology) er vísindaleg nálgun sem hefur það markmið að efla rannsóknir á jákvæðum hliðum mannsins eins og styrkleikum, vellíðan og hamingju og finna leiðir til að efla líðan enn frekar.

Í stuttu máli notar jákvæð sálfræði, sálfræðilegar kenningar, rannsóknir og meðferðatækni til að öðlast skilning á jákvæðum þáttum mannlegrar hegðunar og bæta líðan (Sheldon og King, 2001).

Upphaflegt markmið var að rétta af það ójafnvægi sem skapast hefur í gegnum tíðina þar sem sjónum hefur verið beint í ríkum mæli að því sem ekki er í lagi og vinna að því að laga það í stað þess að skoða það sem gengur vel, læra af því og vinna þannig að enn betri árangri og líðan.

Hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði leggur áherslu á að mikilvægt er að rannsaka og vinna með styrkleika fólks og það sem gefur lífinu gildi. Með því að hafa það að markmiði að vinna með einstaklingum í því að finna tilgang, njóta lífsins og „blómstra“ (flourish) í lífi og starfi er markið sett enn hærra en að hjálpa þeim einungis við það að losna við vandamál.

Jákvæð sálfræði

- Skoðar manneskjuna með það fyrir augum að finna hvað hún er að gera rétt, hvað reynist henni vel og hvað hún gæti gert enn betur.
- Veltir fyrir sér hvað einkennir vel starfhæfan einstakling sem nær á farsælan hátt að þroskast og aðlagast ólíkum aðstæðum í lífinu.
- Reynir að útskýra þá staðreynd að þrátt fyrir erfiðleika geti meirihluti fólks haft tilgang með lífinu og lifað því með reisn.

Jákvæð sálfræði snýst um

- Rannsóknir á því sem fólk gerir rétt í lífinu (frekar en rangt).
- Hvað gerir mannlegt líf þess virði að lifa því, hvað leiði til innihaldsríks lífs, lífsánægju og hins góða lífs.
- Að gera vísindagrein um hvernig eigi að lifa eftirsóknaverðu lífi (desirable life).
- Að meta styrkleika frekar en veikleika.
- Að finna gagnreyndar leiðir til að skapa umhverfi þar sem einstaklingur nær að „blómstra“.
- Jákvæð sálfræði er því ekki undirgrein sálfræðinnar heldur nálgun sem má beita á allar undirgreinar sálfræði sem og aðrar greinar sem tengjast mannlegri hegðun.

Markmið námsins

Markmið diplómanáms í jákvæðri sálfræði er að kynna hugmyndafræði og nálgun jákvæðrar sálfræði þannig að nemendur geti nýtt sér hana bæði í einkalífi og starfi. Verkefni verða byggð upp þannig að hver og einn geti nýtt eigin reynslu og umhverfi og þannig aðlagð þau að sínum aðstæðum.

Námið er þverfaglegt og getur nýst öllum þeim sem vinna með mannlega hegðun, þeim sem vilja hafa áhrif á fólk og umhverfi og þeim sem vilja taka áskorun um frekari þroska og leggja sig fram um að njóta lífsins til hins ítrasta.

Jákvæð sálfræði snýst um að skilja hvaða þættir stuðla að velgengni og vellíðan. Fjöldi inngripa og aðferða hafa verið þróuð sem byggja á rannsóknum á þeim þáttum sem auka velgengni og vellíðan. Í náminu verða nemendur hvattir til að prófa þessi inngrip og skoða hvaða áhrif það hefur á eigin líf og vinnuumhverfi að t.d. greina styrkleika frekar en veikleika, setja markmið sem snúa að því að auka vellíðan í stað þess að draga úr vanlíðan og skipuleggja einkalíf og vinnuumhverfi með það í huga að það ýti undir jákvæða hegðun og líðan frekar en neikvæða.

Diplóma í jákvæðri sálfræði á meistarastigi miðar að því að veita fagfólki á sviði stjórnunar, kennslu, náms- og starfsráðgjafar, sálfræðipjónustu, lýðheilsu og heilbrigðis- og félagsþjónustu framhaldsmenntun í jákvæðri sálfræði sem byggir á samþættingu rannsókna, reynslu og sannreyndum inngripum til að auka vellíðan.

Námið veitir víðtæka þekkingu á jákvæðri sálfræði sem fræðigrein og kynnir nemendum þau tækifæri sem felast í því að skoða styrkleika umfram veikleika og byggja á því sem vel er gert í stað þess sem fer úrskeiðis. Mikilvæg hugtök innan jákvæðrar sálfræði eins og styrkleikar, gildi (dyggðir), vellíðan, sjálfsmynd, trú á eigin getu, hamingju, velgengni, þakklæti, bjartsýni, þrautseigju, jákvæðar tilfinningar, blómstrun í lífi og starfi, tilgangur og félagsleg tengsl verða skoðuð út frá sjónarmiði einstaklings í náms- og starfsumhverfi.

Hæfniviðmið og ávinningur

Í náminu öðlast nemendur fræðilega og hagnýta þekkingu á ört vaxandi sviði jákvæðrar sálfræði.

Að námi loknu munu nemendur meðal annars hafa:

- Þekkingu á fræðilegri þróun jákvæðrar sálfræði og tengslum hennar við önnur svið.
- Persónulega og faglega færni til að greina styrkleika einstaklinga og finna þeim farveg .
- Þekkingu til að skapa aðstæður sem hjálpa einstaklingum að blómstra í einkalífi og starfi/námi.
- Undirstöðuþekkingu í markþjálfun (coaching).

- Þekkja helstu áhrifaþætti fyrir hamingju og vellíðan.
- Getu til að beita gagnreyndum aðferðum til að auka vellíðan.
- Grunnfærni í núvitund (mindfulness).
- Þekkingu til að móta stefnu sem miðar að því að auka vellíðan.
- Innsýn í rannsóknarniðurstöður um jákvæða sálfræði og lýðheilsu.

Nemendur munu jafnframt fá þjálfun í

- Núvitund
Að njóta augnabliksins
Gera hlutina af heilum hug frekar en hálfum
- Markþjálfun
Að setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir
Að sjá hvaða áhrif það hefur að hafa markþjálfu

Dæmi um spurningar sem varpað verður fram í náminu eru

- Hverju breytir það að beina sjónum að því jákvæða frekar en því neikvæða?
- Hvað þarf til þess að blómstra í einkalífi og/eða starfi?
- Hvað er jákvæð meðferð?
- Hvað gerir lífið þess virði að lifa því? Hvað gefur lífinu tilgang?
- Hvernig er hægt að takast á við mótlæti á uppbyggjandi hátt?
- Hvernig er hægt að móta stefnu sem stuðlar að aukinni vellíðan?
- Hvaða máli skiptir að hafa markmið jákvæð eða neikvæð?
- Hver er munurinn á heilsueflingu og forvörn?

Einingar - námsvinna

Námið samsvarar 60 ECTS eininga diplómanám á meistarastigi. Námið hefst í september 2019 og lýkur í maí 2020. Hvert misseri samanstendur af þremur fimm daga lotum, frá mánudegi til föstudags með viðveru frá kl. 9:00 – 16:00.

Samstarfsaðilar

Diplómanám í jákvæðri sálfræði á meistarastigi hjá Endurmenntun Háskóla Íslands er í samvinnu við The Well-being Institute við Cambridge háskóla, við Árósháskóla og Miðstöð HÍ í lýðheilsufræðum.

Nemendur sem ljúka námi í jákvæðri sálfræði frá Endurmenntun HÍ og uppfylla inngönguskilyrði geta fengið nám sitt metið:

- Inn í Lýðheilsuvísindi í HÍ til 30 ECTS eininga og geta lokið þar meistaranámi í Lýðheilsu með áherslu á jákvæða sálfræði.

- Inn í Bucks University í Bretlandi til 60 ECTS eininga og lokið þar meistaranámi í Applied Positive Psychology.
- Inn í Anglia Ruskin University í Bretlandi til 60 ECTS eininga og lokið þar meistaranámi (MSc) í Applied Positive Psychology.

Unnið er að fleiri möguleikum á mati á náminu.

Kennarar

Kennslustjóri námsins er Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sálfræðingur, sviðstjóri áhrifaþátta heilbrigðis hjá Embætti landlæknis og forseti Evrópusamtaka um jákvæða sálfræði. Kennarar verða bæði innlendir og erlendir sérfræðingar á fræðasviðinu. Mikill áhugi er hjá erlendum kennurum að koma og kenna við diplómanámið í jákvæðri sálfræði við EHÍ og komast færri að en vilja en hér fyrir neðan má sjá yfirlit yfir kennara sem búið er að gera samkomulag við svo framarlega sem tímasetningar ganga upp.

Námskeiðslýsingar og upplýsingar um kennara verða birtar fljótlega.

Fyrir hverja?

Námið er ætlað einstaklingum sem lokið hafa þriggja ára grunnmenntun á háskólastigi eða sambærilegri menntun.

Námið er ætlað þeim sem hafa áhuga á jákvæðri sálfræði og faglegri nálgun á því að vinna með styrkleika bæði fyrir eigin persónulegan þroska sem og annarra. Námið getur því nýst fagfólki sem starfar við eða hefur áhuga á að efla sig á sviði stjórnunar, kennslu, náms- og starfsráðgjafar, sálfræðipjónustu, heilsueflingu, sem og við aðra heilbrigðis- og félagsþjónustu.

Með umsókn þarf að fylgja:

- Prófskrirteini frá háskóla með námsferilsyfirliti.
- Ferilskrá (CV). Inniheldur náms- og starfsferil sem og aðrar upplýsingar sem stutt geta umsóknina.
- Greinagerð. Í henni tilgreinir umsækjandi ástæður fyrir námsvali og væntingar til námsins. Hámark 1 – 1 ½ bls.

Kennslutilhögun

Námið hefst í september 2019 og því lýkur í maí 2020. Námið byggist á tveimur námskeiðum. Hvert námskeið samanstendur af þremur 5 daga lotum, frá mánudegi til föstudags með viðveru frá kl. 9:00 – 16:00. Gert er ráð fyrir að loturnar verði í september, október, nóvember, janúar, febrúar og mars. Lokadagur verður málþing með þátttöku nemenda í maí. Unnið er að verkefnum á milli námslota.

Til að ljúka náminu þarf nemandi að uppfylla 80% mætingarskyldu í hverri fimm

daga námslotu.

Fyrirhugað er að hafa lotur á eftirfarandi tímabilum:

- Kynningar dagur 26. ágúst 2019
- 9.-13. september 2019
- 14.-18. október 2019
- 18.-22. nóvember 2019
- 13.-17. janúar 2020
- 17.-21. febrúar 2020
- 16.-20. mars 2020
- 15. maí 2020 – málþing

Birt með fyrirvara um breytingar

Námsmat

Verkefni í náminu byggja á einstaklings- og hópvinnu. Nemendur eru hvattir til að vinna hagnýt verkefni, t.d. skrifa greinar, þróa námsefni, námskeið, undirbúa fyrirlestra fyrir faghópa eða vinna að stefnu, aðgerðaráætlun eða þróa önnur inngrip sem geta nýst þeim í lífi og starfi. Unnið er að verkefnum á milli námslota.

Námskeið

Námskeiðin eru unnin með hliðsjón af sambærilegum námsleiðum við erlenda háskóla. Námskeiðin eru eftirfarandi:

- **I. önn: Jákvæð sálfræði : Inngangur og inngrip**

(Positive Psychology – Introduction and Positive Interventions)

- Kynning á jákvæðri sálfræði (*Introduction*)
- Vellíðan - hugtök og mælitæki (*Wellbeing – concepts – measures*)
- Jákvæðar tilfinningar (*Positive Emotions*)
- Hamingja – hugtök og mælitæki (*Happiness – concepts and measures*)
- Styrkleikar og styrkleikagreining (*Strengths and strength analysis*)
- Flæði – (*Flow*)
- Inngrip sem auka vellíðan (*Positive interventions*)

- Núvitund – (*Mindfulness*)
- Markþjálfun – (*Coaching*)

- **II. önn: Jákvæð sálfræði við nám, stjórnun og stefnumótun**

(Positive Education, Positive Leadership, Positive Society)

- Sköpunargáfa (*Creativity*)
- Persónulegur þroski (*Personal Growth*)
- Styrkleikar (*Strengths*)
- Núvitund (*Mindfulness*)
- Markmiðasetning (*Goal settings*)
- Stjórnun út frá styrkleikum (*Strength based leadership*)
- Jákvæð stjórnun (*Positive and Mindful Leadership*)
- Stefnumótun sem miðar að aukinni vellíðan (*Policy and Wellbeing*)
- Heilsa og vellíðan í allar stefnur (*Health and Wellbeing in All Policies*)

Í náminu verður unnið með núvitundaræfingar (*mindfulness*) þannig að nemendur geti nýtt sér þær til að bæta líðan og njóta lífsins enn betur sem og til að efla athygli og fá enn meira út úr náminu. Einnig verður unnið með hugmyndafræði markþjálfunar (*coaching*) þannig að allir nemendur fái þjálfun í að beita því bæði til að hjálpa þeim að ná eigin markmiðum í náminu sem og utan þess og hjálpa þeim til að aðstoða aðra í setja sér raunhæf markmið, veita þeim endurgjöf og auka þannig líkurnar á því að þau náist.

Námsráðgjöf

Hjá námsráðgjafa er hægt að fá endurgjöf á vangaveltur sínar og frekari upplýsingar um námsmöguleika, forkröfur, uppbyggingu náms, væntanlegan afrakstur þess o.fl. Vel ígrundað námsval sem byggir á áhuga, réttum upplýsingum og skilningi getur margfaldað ávinning nemans af námi sínu.

Þjónusta námsráðgjafa

- Ráðgjöf vegna námsvals
- Námsækninámskeið
- Fyrirlestur um próftækni, prófundirbúning og stjórnun prófkvíða
- Aðstoð við nemendur með sértæka námserfiðleika
- Ráðgjöf um tímastjórnun og skipulagningu
- Áhugasviðsgreining

Umsóknarfrestur

Umsóknarfrestur er til 5 júní um námið má finna á www.endurmenntun.is
Nánari upplýsingar veitir Elín Júlíana Sveinsdóttir, verkefnastjóri í síma 525-5296,
netfang elins@hi.is

Verð

Heildarverð námsins er 990.000 kr.

Greiðslufyrirkomulag

Vinsamlega athugið að eftir að nám er hafið hefur nemandi skuldbundið sig til að greiða allt námsgjaldið og ekki er hægt að fá það fellt niður.

Hægt er að semja um greiðslufyrirkomulag með kortaláni til allt að 36 mánaða. Ef þess er óskað þarf að hafa samband við gjaldkera um það leyti sem inntökubréf berst. Athugið að ef greiðandi er annar en umsækjandi er mikilvægt að þær upplýsingar komi fram í umsókn.

Ef engar óskir berast um breytingar á greiðanda eða greiðslufyrirkomulagi birtast greiðsluseðlar í heimabanka þínum með eindaga við upphaf hvers misseris.

Ganga þarf frá greiðslutilhögun áður en nám hefst.

Allar nánari upplýsingar varðandi greiðslufyrirkomulag gefur Helga S. Ormsdóttir gjaldkeri í síma 525-5295 eða á netfangið: helgaso@hi.is

Lánamöguleikar

Námið er lánshæft fyrir skólagjöldum og framfærslu hjá LÍN.

Vakin er athygli á að ýmis stéttarfélög og margir vinnuveitendur veita góða styrki til náms.

Birt með fyrirvara um breytingar.