

Ný dagsetning: fimmtudagskvöld 24. Feb kl. 20:15

Í tilefni þess að í ár mun Heilsueflandi Uppsveitir vinna með þemað geðrækt, andleg líðan, félagsleg virkni þá erum við að fara af stað með forvarnarfyrirlestra. Við byrjum á að fá streymdan fyrirlestur frá Gleðiskruddunni sem ber heitið:



Gleðiskruddan-jákvæð sálfræði og gleðiverkfæri sem nýtast í daglegu lífi.

Fyrirlesturinn er hannaður með foreldra og þá sem starfa með börnum/ungmönnum í huga en einnig fyrir hvern og einn til að nýta í sínu daglega lífi.

Á þessum krefjandi og oft erfiðu tímum vantar okkur bjargráð til að takast á við áskoranir og mótlæti. Það er því mikilvægt að allir fái tækifæri á því að kynnast jákvæðri sálfræði og hvernig nýta megi þessi inngríp sem við höfum ákveðið að kalla gleðiverkfæri til að vera betur í stakk búinn þegar þess þarf. Rannsóknir sýna að þegar við nýtum okkur þessi verkfæri þá eflum við sjálfsþekkingu og aukum hamingju okkar og vellíðan.

Í fyrirlestrinum verður m.a fjallað um:

- Jákvæða sálfræði: hvað er jákvæð sálfræði
- Gleðiverkfæri: jákvæð inngríp
- Styrkleikar: hvað eru styrkleikar, hvernig getum við komið auga á þá hjá börnum og okkur sjálfum og nýtt þá á fjölbreyttan máta
- Hugarfar: gróskuhugarfar, hvernig við getum eflt það og um leið aukið trú á eigin getu
- Seigla: hvernig byggjum við upp seiglu
- Sjálfsvinsemd

Fyrirlesturinn er fimmtudagskvöld 24. febrúar kl 20.15 og er í 60 mínútur.

Hlekkur á fyrirlesturinn: <https://tinyurl.com/y7u3xnub> Athugið að ef eitthvað kemur uppá þá verða upplýsingar/skilaboð á fésbókarsíðunni: Heilsueflandi Uppsveitir. Eins verður þar hægt að senda skilaboð til stjórnanda viðburðarins.

Bæði fyrir og eftir fyrirlesturinn mun Gleðiskruddan deila með okkur gleðifrægjum á samfélagsmiðlunum okkar í uppsveitunum.

Eigendur Gleðiskruddunnar eru Yrja Kristinsdóttir og Marit Davíðsdóttir. Yrja er með MA í uppeldis- og menntunarfræði, diplóma í djáknafræðum, diplóma í jákvæðri sálfræði og er markþjálfari. Marit er með diplóma í jákvæðri sálfræði og stundar meistaranám í uppeldis og menntunarfræði með áherslu á jákvæða sálfræði.



Frekari upplýsingar um Gleðiskrudduna er hægt að finna á glediskruddan.is.