

Előadó: Pék Győző

### Pozitív viselkedésváltozás Phd kurzus

A csoport interaktív módon, részben saját prezentációkkal dolgozza fel az anyagot.

#### **Aktivitás**

Irodalom feldolgozás. Rövid konklúzió.

*Egyéni, kedvező egészségváltozás ( kurzus elején) exploráció, megbeszélés csoportos szinten.*

*Közös téma: Hogyan próbálna egy csoportra hatni, akiknél szeretne pozitív egészségváltozást elérni?*

*Ezt írásban is kifejtik a hallgatók.*

*A kurzus végén újra előkerül. Kérdések: . Mit írna hozzá? Mit változtatna, mire tenne több hangsúlyt?*

Prezentáció tartása az irodalom feldolgozása/ saját élmények alapján: minden résztvevőnek kötelező.

Tesztek bemutatása és megbeszélése:

PCI

COPE

HOPE

#### **PP háttérel kibontott előadói ( dr. Pék Győző) témák.**

Egészségpszichológiai modellek

Pozitív pszichológia

Pozitív Pszichoterápia

Erősségek rendszere

Attitűd változasm változtatás

Optimizmus/Pesszimizmus /egészség, betegség

Vitalitásgenerátorok

*Flow*

Emocionális írás (Pennebaker)

Katasztrófapszichológia ,

Személyiség és egészség

