

Studieplan Positieve psychologie

1.0 - Het conceptuele deel

Het conceptuele deel is het gedeelte waarin het algemeen conceptueel kader van de te accrediteren scholing expliciet wordt gemaakt en waarbij het motto "de relatie met het beroep als uitgangspunt" is.

1. Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

In de opleiding Positieve psychologie doe je kennis op over de ontwikkeling van positieve psychologie als wetenschappelijk vakgebied. Vervolgens leer je over praktische handvatten en middelen om mensen bewezen effectief te coachen naar meer levensgeluk/welbevinden.

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

De opleiding Positieve psychologie heeft betrekking op alle gebieden van het menselijk leven en kan daarom breed worden ingezet. De opleiding is gericht op coaches, counselors, therapeuten, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners die begeleiding bieden bij persoonlijke ontwikkeling, relatieproblematiek of fysieke en mentale problemen.

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

Met de opleiding Positieve psychologie leert de student positieve psychologie in te zetten als uniek coachinstrument. Coachen met positieve psychologie is een van de snelst groeiende, meest praktische en meest toegankelijke coachvormen.

Met positieve psychologie leert de student zijn cliënten effectief te coachen naar meer levensgeluk. Daarbij gaat het niet alleen over 'positiever zijn', maar vooral over mensen coachen om het beste uit zichzelf te halen. Positieve psychologie biedt veel handvatten, middelen en keuzes die bijdragen aan het welbevinden.

Positieve psychologie is gebaseerd op decennia van onderzoek naar welzijn en geluk. De opleiding besteedt daarom veel aandacht aan de wetenschappelijke onderbouwing van deze nieuwe stroming binnen de psychologie.

Om te oefenen met de beschreven coachvaardigheden kan het praktijkweekend Positief coachen worden bijgewoond.

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.

2.0 - Het contextuele deel

In deze paragraaf dient beschreven te worden de voorzieningen die er voor zorgen dat de doelstellingen van de scholing bereikt worden.

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig zijn.

Dit is een thuisstudie met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.

2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Het leerresultaat wordt getoetst middels tussentijdse toetsvragen na elke les en een afsluitend examen. De lesstof bevat daarnaast tal van opdrachten en open vragen die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken. Om te oefenen met de beschreven coachvaardigheden kan het praktijkweekend Positief coachen worden bijgewoond.

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

- *Het lesmateriaal is samengesteld door een ervaren vakdocent. CIVAS houdt de vakontwikkelingen bij.*
- *CIVAS vraagt studenten actief om feedback, zodat ze zicht houdt op de klanttevredenheid.*
- *CIVAS is als aanbieder van beroepsgerichte scholing geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Opname in het CRKBO-register gebeurt op basis van een onafhankelijke kwaliteitstoets die wordt uitgevoerd door het CPION. Opname in het CRKBO-register geeft aan dat CIVAS aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet.*
- *CIVAS is aangesloten bij de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). De NRTO is de overkoepelende brancheorganisatie voor particuliere trainings- en opleidingsinstituten in Nederland. CIVAS conformeert zich aan de door de NRTO opgestelde Algemene voorwaarden en Gedragscode.*
- *Via de website zijn het studiereglement, het examenreglement en de klachtenprocedure die CIVAS hanteert door iedereen in te zien.*

3.0 - Het contentuele deel

Dit betreft de inhoud van de scholing. In dit onderdeel wordt de inhoud beschreven zodat duidelijk zichtbaar wordt wat uw scholing inhoudelijk brengt.

1. Geef een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

Les 1: Wat is positieve psychologie?

Les 2: Optimisme en hoop

Les 3: Positieve gevoelens ontwikkelen

Les 4: Oplossingsgericht coachen

Les 5: Acceptance and commitment therapy

Les 6: Posttraumatische groei

Les 7: Sociaal-emotioneel welbevinden

Les 8: Psychologisch welbevinden en spiritueel welbevinden

Les 9: Positieve psychologie op school en werk

Les 10: Lichamelijk welbevinden

2. Omschrijf duidelijk de leerdoelen/eindtermen.

- *De student kent de uitgangspunten van positieve psychologie.*
- *De student kent de verschillende soorten welbevinden en geluk.*
- *De student begrijpt het effect van optimisme en hoop op coach en coachee.*
- *De student heeft kennis van de werking van het brein, positieve emoties en het broaden-and-build model.*
- *De student heeft kennis van oplossingsgericht coachen en kan het computermodel inzetten bij het eerste gesprek en vervolgesprek.*
- *De student heeft kennis van ACT.*
- *De student kent oefeningen om persoonlijke groei na een traumatische of ingrijpende gebeurtenis te bevorderen.*
- *De student kent oefeningen om het sociaal en emotioneel welbevinden te bevorderen.*
- *De student kan de cliënt begeleiden bij het blootleggen van persoonlijke waarden en het stellen van waardengerichte doelen.*
- *De student kent de belangrijkste ontwikkelingen op het gebied van de verhouding tussen lichamelijk en geestelijk welbevinden.*

3. Indien van toepassing; toon het HBO-niveau van de scholing aan door middel van de uitwerking van tenminste 2 HBO-kerncompetenties (zie document '[voorbeeld HBO Kerncompetenties](#)'). Indien het een aanvraag voor een vakopleiding betreft, dienen alle relevant zijnde HBO-kerncompetenties uitgewerkt te worden.

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- *het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnende beroepsbeoefenaar;*
- *de verdere professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.*

1 Wetenschappelijke kennis en inzichten met betrekking tot positieve psychologie en welbevinden

- 1.1 *De student heeft wetenschappelijk onderbouwde kennis over de verschillende vormen van welbevinden (o.a. emotioneel, psychologisch, sociaal) en geluk (hedonistisch en eudemonistisch).*
- 1.2 *De student kent de effecten van hoop en optimisme op coach en coachee.*
- 1.3 *De student heeft kennis van de werking van het menselijk brein en de functies van de hersenhelften.*
- 1.4 *De student heeft kennis van het broaden-and-build model voor positieve emoties.*
- 1.5 *De student heeft kennis van de therapievorm ACT en weet bij welke mentale problemen ACT kan worden ingezet.*
- 1.6 *De student heeft kennis van traumaverwerking door posttraumatische groei.*

1.7 *De student kent de relatie tussen lichamelijk en geestelijk welbevinden.*

2 Coaching en interventies

2.1 *De student kan werken met een optimismetraining en een attributietraining om optimisme en hoop te bevorderen.*

2.2 *De student kent manieren om positieve gevoelens te genereren.*

2.3 *De student kan werken met het computermodel voor het eerste gesprek en het vervolgesprek.*

2.4 *De student kent ACT-oefeningen om het welbevinden te bevorderen.*

2.5 *De student kent oefeningen om persoonlijke groei na een traumatische of ingrijpende gebeurtenis te bevorderen.*

2.6 *De student kan werken met een compassietraining om het sociaal-emotioneel welbevinden te bevorderen.*

2.7 *De student kan de cliënt begeleiden bij het blootleggen van persoonlijke waarden en het stellen van waardengerichte doelen.*

2.8 *De student kan werken met sterke kanten om het welbevinden op school en op het werk te vergroten.*

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

3 Coachvraag

3.1 *De student kan de coachvraag achterhalen.*

3.2 *De student herkent belangrijke informatie.*

3.3 *De student kan een nauwkeurige taalanalyse uitvoeren.*

3.4 *De student kan de kernboodschap bepalen.*

3.5 *De student kan in overleg kiezen aan welke coachvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan één coachvraag is.*

3.6 *De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken tijdens de probleeminventarisatie.*

4 Conclusies trekken en consequenties inschatten

4.1 *De student trekt op basis van informatie van de cliënt realistische conclusies en onderbouwt de redenering met feiten.*

4.2 *De student schat de capaciteiten, ontwikkelingsleeftijd en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.*

4.3 *De student kan op basis van informatie van de cliënt suggesties doen over mogelijke werkzame interventies.*

4.4 *De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.*

5 Coachtraject

5.1 *De student stelt in overleg met de cliënt een passend coachtraject op.*

5.2 *De student stelt een coachtraject op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.*

- 5.3 *De student evalueert tussentijds het coachtraject en past indien nodig het traject in samenspraak met de cliënt aan.*
- 5.4 *De student werkt methodisch volgens het coachtraject, maar kan flexibel afwijken waar dat de coaching ten goede komt.*