

SÁLF3CJ05

Jákvæð sálfræði

Prep: 3. þrep

Staða áfanga: Áfangi er valáfangi

Kennsla: Áfanginn er kenndur á haustönn

Undanfarar: SÁLF2BT05/SÁLF2BP05

Stutt lýsing á áfanganum:

Jákvæða sálfræðin er nýleg fræðigrein sem rannsakar hvernig gera má gott líf enn betra. Greinin fjallar um líf venjulegs fólks og leiðir til að gera það innihaldsríkara og ánægjulegra. Þar er hugað að styrkleikum hvers og eins, gildum og dyggðum sem auðga líf okkar frekar en að horfa á það sem aflaga hefur farið eða upp á vantar.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Jákvæðar tilfinningar, jákvæð hugsun, núvitund, vellíðan og hamingja, styrkleikar, samskipti og sambönd, hugarfar, þakklæti.

Námsmat:

Skýrslur, verkefni, lestrardagbækur, ritunarverkefni

Námsefni:

Í samvinnu við kennara