


MØD OS PÅ  facebook

December - 2018

#### Tid & sted

Den 19. september 2019 i København kl. 9.30-16.00

Kl. 9.30-16.00

#### Tilmelding

Tilmeld dig inden den 12. august 2019 via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) eller kontakt os på telefon 66 15 90 43..

#### Priser

Prisen for deltagelse afhænger af, hvor meget din arbejdsplads har deltaget hos os inden for de seneste 12 måneder. Efter én deltagelse opnås: SØLVkunde-status. Efter fem deltagelser: GULDkunde-status.

Find din pris her:

| Pris                                  | med SØLVkunde-rabat | med GULDkunde-rabat |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Med maillisterabat <b>kr. 2.655,-</b> | <b>kr. 2.522,-</b>  | <b>kr. 2.390,-</b>  |
| Uden maillisterabat kr. 2.950,-       | kr. 2.803,-         | kr. 2.655,-         |

Priserne er ekskl. moms.

Se status for din arbejdsplads på [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) under *Loyalitetsrabat* v.h.a. EAN eller CVR-nummer, hvor du også kan se vores øvrige arrangementer og tilmelde dig vores nyhedsmail. Her kan du også læse gældende betalings- og afbestillingsregler.

#### Deltagerbevis

Du får deltagerbevis på dagen.

**Seminarer.dk**

Havnegade 90 · 5000 Odense C · Tlf 66 15 90 43 · [seminarer@seminarer.dk](mailto:seminarer@seminarer.dk) · [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk)

KONFERENCE

# Martin Seligman og Positiv psykologi

- i et samfundsaktuelt perspektiv



Glæd dig til en  
konference i særklasse!

Oplev **Martin Seligman**,  
Hans Henrik Knoop og  
Morten Albæk

SEMINARER · UDDANNELSER · KONSULENTYDELSER

**Seminarer.dk**

*Seminarer.dk er stolte af at kunne præsentere en enestående konference, der sætter fokus på, hvad du kan gøre for at lede dig selv, dine medarbejdere og dine borgere meningsfuldt gennem livet.*

*På konferencen møder du intet mindre end grundlæggeren af positiv psykologi, den verdensberømte amerikanske psykolog Martin Seligman, lektor og ekstraordinær professor Hans Henrik Knoop samt filosof og topchef Morten Albæk.*

## En fundamental kursændring

I det moderne præstationssamfund er det for alvor blevet tid til at nytænke menneskelig trivsel, mening og lykke. Arbejdet er en del af årsagen til 95 procent af al stress, mens hver 8. dansker har et mentalt dårligt helbred. Det er tid til at tage ansvar! Det er tid til at sætte massivt ind over for tidens største paradoks.

Danskerne har aldrig levet længere, været lykkeligere og har aldrig haft flere muligheder, men har samtidig aldrig været mere tynget af mental ubalance, stress, angst og depression. Heldigvis er der håb! Hverken du, dine medarbejdere eller dine borgere behøver passivt at acceptere at være fanget i mistrivsel.

## Fra hjælpeløshed til menneskelig trivsel

Med positiv psykologi får du bedre muligheder for at gøre en aktiv forskel for dig selv, dine medarbejdere og dine borgere - unge som gamle. Positiv psykologi handler om, at flytte fokus til dét, der skaber trivsel, glæde og mening i hverdagen - ikke for at ignorere problemerne, men for at blive bedre til at løse dem.

Der er mange gevinster at hente, da trivsel, ud over at være elementært livsbekræftende, øger vores produktivitet og kreativitet i hverdagen. Glæde og optimisme opstår dog ikke ud af den blå luft. Det kræver ofte hårdt arbejde - til gengæld er gevinsterne altoverskyggende. Start i dag, og lad positiv psykologi vinde indpas i hverdagen!

### Kl. 9.40-10.40 Det meningsfulde liv bør også leves på arbejdet

Arbejdet er en eksistentiel del af vores liv. Og som mennesker må vi først og fremmest lære os selv at kende og finde ud af, hvordan arbejdet kan tjene til at udfolde meningen med det ene liv, vi har. At udvikle sig fagligt og teknisk er til enhver tid sekundært. Vigtigere er, at vi ved, hvem vi er, hvem vi gerne vil være, og at vi har den fornødne selvrespekt til at sige til og fra med udgangspunkt i netop det.

Alt det starter med ærlighed og selverkendelse, hvor vi ikke opfinder eller overdriver det positive for at kompensere eller negligere det negative. Vi bør forlange intimitet og ærlighed i alle vores relationer - også de professionelle - for at opnå en meningsfuld tilværelse.

**Morten Albæk** indleder konferencen med at sætte fokus på:

- » Hvad der skal til for, at vi finder mening i hele tilværelsen - også på arbejdet
- » Hvad der fastholder os i meningsløshed, som i sidste ende er dét, der gør os syge
- » Dekonstruktion af work-life-balancen for at give plads til en ny og mere meningsfuld måde at lede os selv og andre mennesker gennem livet på

### Kl. 11.10-12.10 Positiv psykologi i en dansk kontekst

Som en ny gren af psykologien, fokuserer positiv psykologi grundlæggende på, hvad der gør livet værdt at leve. Så hvad er forskningen nået frem til i dag? Hvad er det, der ligger til grund for, at vi i dag er i stand til at skabe bedre betingelser for trivsel end nogensinde før? Hvis vi altså beslutter os for det.

Danmarks førende autoritet indenfor positiv psykologi, **Hans Henrik Knoop**, beriger dig med:

- » En præsentation af vigtige og nye indsigter fra den positiv- psykologiske forskning
- » Konkrete og inspirerende eksempler på vellykkede udviklingstiltag i såvel offentlige institutioner som private virksomheder

### Kl. 13.10-16.00 Fra hjælpeløshed til menneskelig trivsel

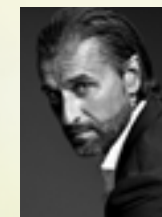
Hvordan lærer du optimisme? Og hvilke langsigtede effekter har arbejdet med positiv psykologi for det enkelte individ, men også for organisationer og samfundet som helhed? Hvordan kan du omsætte viden om positiv psykologi til handlingsorienterede tiltag i hverdagen?

Grundlæggeren af positiv psykologi, **Martin Seligman**, deler ud af sine revolutionerende resultater om positiv psykologi. Martin Seligman:

- » Tager dig med på en rejse gennem det 20. århundredes psykologi, og giver dig indblik i, hvor positiv psykologi står i dag og i fremtiden
- » Giver dig viden om, hvad der skal til for at komme fra hjælpeløshed til tillært optimisme samt succeskriterier for menneskelig trivsel (PERMA)
- » Gør dig klogere på de langsigtede gevinster ved positiv psykologi - både på individplan, på jobbet og i organisationer

**Afslutningsvis bliver der holdt en Q&A, så du får mulighed for at spørge Martin Seligman til råds.**

Efter konferencen får du en unik mulighed for at få signeret bøger af Martin Seligman



**Morten Albæk**, cand.mag. i historie og filosofi, forfatter, erhvervsleder, direktør og medstifter af det danske investerings- og rådgivningsfirma Voluntas Investment & Advisory A/S.

Morten Albæk cand.mag. i historie og filosofi, forfatter, erhvervsleder, adjungeret professor i filosofi ved Aalborg Universitet og stifter af rådgivningsvirksomheden Voluntas. Morten Albæk startede sin karriere i Danske Bank, hvor han endte som Senior Vice President for concernens afdeling for Idéudvikling og Innovation. Senere blev han Chief Marketing Officer og medlem af Executive Committee hos verdens største vindmølleproducent, Vestas. Morten Albæk er som den eneste dansker fem gange i træk blevet kåret som en af de mest indflydelsesrige marketingfolk i verden af The Internationalist. Morten Albæk er forfatter til flere bestsellers bl.a. "Generation fucked up?" (2005), "Det gennemsnitlige menneske" (2013) og senest "Ét liv Én tid Ét menneske- Hvordan vi glemte at leve et meningsfuldt liv" (2018).

Morten Albæk startede sin karriere i Danske Bank, hvor han endte som Senior Vice President for concernens afdeling for Idéudvikling og Innovation. Senere blev han Chief Marketing Officer og medlem af Executive Committee hos verdens største vindmølleproducent, Vestas. Morten Albæk er som den eneste dansker fem gange i træk blevet kåret som en af de mest indflydelsesrige marketingfolk i verden af The Internationalist. Morten Albæk er forfatter til flere bestsellers bl.a. "Generation fucked up?" (2005), "Det gennemsnitlige menneske" (2013) og senest "Ét liv Én tid Ét menneske- Hvordan vi glemte at leve et meningsfuldt liv" (2018).



**Hans Henrik Knoop**, lektor med særlige kvalifikationer på Aarhus Universitet og ekstraordinær professor på North West University, SA. Han er tidligere forskningsdirektør for Universe Research Lab fra 2007 til 2011 og Præsident for European Network for Positive Psychology fra 2010 til 2014. Siden 2010 har han ledet forskningsenheden for positiv psykologi på DPU, Aarhus Universitet som blandt andet danner

ramme om den internationalt akkrediterede masteruddannelse i positiv psykologi på Aarhus Universitet, hvor over 500 studerende hidtil er optaget. Hans forskning fokuserer på trivsel i pædagogik, uddannelse og arbejdsliv i et tværvidenskabeligt perspektiv, og har de seneste år blandt andet omfattet analyser af trivselsmålinger for næsten 300.000 danske skoleelever.

Han er forfatter eller medforfatter til ca. 190 publikationer inklusive 9 bøger og har præsenteret sit arbejde i mere end 1.500 inviterede foredrag.



**Martin E. P. Seligman**, amerikansk professor i psykologi og direktør for the Positive Psychology Center ved University of Pennsylvania, hvor han bl.a. fokuserer på positiv psykologi, tillært hjælpeløshed, depression, optimisme og prospektion.

Dertil er Martin Seligman bestsellerforfatter med mere end 30 bøger oversat til 50 sprog. Senest har han udgivet bogen At lykkes. I 1996 blev han valgt som præsident

for den største videnskabelige og faglige organisation af psykologer i USA, the American Psychological Association, med det største stemmeflertal i historien. Han har modtaget et utal af anerkendelser på baggrund af sin banebrydende forskning.

Han er kendt som en enestående formidler, en skelsættende forsker og en af det 20. århundredes største psykologer - med en agenda om, at implementere og omsætte forskning til hverdagens arbejde med de bedste ting i livet: styrke, gode relationer, positive følelser, mening og menneskelig udfoldelse.