Tematy poruszane na zajęciach z psychologii pozytywnej będą dotyczyć różnych narzędzi i technik do lepszego funkcjonowania  i relacji z innymi, czyli to wszystko, co poprawia nasz dobrostan.

Zagadnienia :

-  czym jest uważność  ( mindfulness)

-  jak realizować cele w naszym życiu

-  jak rozróżniać różne osobowości i się z nimi komunikować

- jak odpuszczać trudne emocje

- jakie znaczenie ma  nastawienie w życiu

- jak praktykować stoicyzm

- jakie znaczenie ma feedback ( informacja zwrotna)  i jak powinien wyglądać.

Na wszystkich zajęciach planowane są ćwiczenia i praktyka.