Tematy poruszane na zajęciach z psychologii pozytywnej będą dotyczyć różnych narzędzi i technik do lepszego funkcjonowania, relacji ze sobą oraz innymi, czyli tego wszystkiego, co poprawia nasz dobrostan.

Proponowane zagadnienia:

- czym jest uważność i jak ją stosować

- jak mądrze się stresować

- jak realizować cele w naszym życiu

- jak nie bać się zmian w życiu

- jak wzmacniać odporność psychiczną

- różne typy osobowości i jak się z nimi komunikować

- jak odpuszczać trudne emocje

- jakie znaczenie ma nastawienie w naszym życiu

- w czym pomaga praktyka stoicyzmu

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

Na wszystkich zajęciach planowane są ćwiczenia i praktyka.