

# POSITIEVE PSYCHOTHERAPIE

Een geprotocolleerde behandeling van  
veertien sessies voor cliënten met een  
depressieve stoornis



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# GRONDLEGGERS

Positieve Psychotherapie werd in 2006  
ontwikkeld door:

Prof. Martin Seligman & dr. Tayyab Rashid

Positive Psychology Center, Universiteit van  
Pennsylvania



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# DEFINITIE

Positieve Psychotherapie is een krachtgerichte vorm van psychotherapie waarbij, meteen vanaf het begin, de focus wordt gelegd op de sterke kanten van de cliënt.

Deze vorm van psychotherapie moet dan ook als complementair aan meer probleemgerichte vormen van psychotherapie worden gezien.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# BASISASSUMPTIES

1. Cliënten verlangen naar groei, vervulling en welbevinden, in plaats van het voorkomen van ellende, zorgen en angst.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# BASISASSUMPTIES

2. Positieve hulpbronnen zoals kernkwaliteiten zijn authentiek en net zo echt als symptomen en stoornissen.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# BASISASSUMPTIES

3. Effectieve therapeutische relaties kunnen ook worden gevormd door middel van de het praten over en het mobiliseren van positieve hulpbronnen, niet alleen door inzicht in en empathie voor psychisch leed en beperkingen.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# PROTOCOL VAN 14 SESSIES:

- Sessie 01: Positieve introductie
- Sessie 02: Sterke kanten onderzoek
- Sessie 03: Kernkwaliteiten actieplan
- Sessie 04: Goede vs. slechte herinneringen
- Sessie 05: Vergiffenis



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# PROTOCOL VAN 14 SESSIES:

- Sessie 06: Dankbaarheid
- Sessie 07: Evaluatiesessie
- Sessie 08: Tevredenheid in het hier en nu
- Sessie 09: Hoop, optimisme en post-traumatische groei
- Sessie 10: Positieve communicatie



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**



# PROTOCOL VAN 14 SESSIES:

- Sessie 11: Kernkwaliteiten van anderen kunnen zien
- Sessie 12: Genieten en positieve emoties
- Sessie 13: Altruïsme
- Sessie 14: Volut leven



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# KERNKWALITEITEN:

Domein 1: Wijsheid en kennis (cognitieve vaardigheden die het verwerven en gebruiken van kennis bevorderen):

Kernkwaliteiten:

- creatief zijn
- nieuwsgierig zijn
- een open houding hebben en dingen van alle kanten kunnen bekijken
- leergierig zijn
- perspectief zien en goed advies aan anderen kunnen geven.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# KERNKWALITEITEN:

Domein 2: Moed (emotionele kwaliteiten die ervoor zorgen dat het doel ondanks tegenwerking wordt behaald):

Kernkwaliteiten:

- moedig zijn
- volhardend zijn ondanks obstakels
- integer zijn en verantwoordelijkheid nemen voor eigen emoties en gedrag
- levendig zijn, energiek en vitaal
- liefdevol zijn en waardering uiten in relaties met anderen
- vriendelijk zijn en goede dingen voor anderen doen
- sociaal intelligent zijn en je kunnen inleven in de motieven en emoties van anderen



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# KERNKWALITEITEN:

Domein 3:            Rechtvaardigheid (kwaliteiten die zorgen voor een gezond sociaal leven):

Kernkwaliteiten:

- rechtschapen zijn en loyaal zijn aan de groep waartoe iemand behoort
- eerlijk en fair zijn en iedereen gelijk behandelen
- leiderschapskwaliteiten hebben en anderen aanmoedigen



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# KERNKWALITEITEN:

Domein 4: Zelfbeheersing (kwaliteiten die beschermen tegen excessen):

Kernkwaliteiten:

- vergevingsgezind zijn en accepteren dat anderen tekortkomingen hebben
- bescheiden zijn
- voorzichtig zijn en geen onnodige risico's nemen
- zelfcontrole hebben over emoties en gedrag



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# KERNKWALITEITEN:

Domein 5: Transcendentie (kwaliteiten die verbinden met het universum en zorgen voor zingeving):

Kernkwaliteiten:

- kunnen genieten van de mooie en bijzondere dingen van het leven
- dankbaar zijn en de tijd nemen om dit uit te drukken
- hoop hebben, het beste van de toekomst verwachten en daaraan werken
- humor hebben en de lichte kant van dingen kunnen zien
- spiritueel zijn en geloven in een hoger doel en de zin van het bestaan



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# POSITIEVE INTRODUCTIE:

Beschrijf een concrete en werkelijk gebeurde situatie in je persoonlijke leven waarin je op je allerbest was (max. 100 woorden).

Deel dit met je buurman/vrouw.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# BESPREEK MET JE BUURMAN/VROUW:

Wat voor werk doe je?

- Welke drie sterke kanten van jezelf gebruik je in je werk?
  - Geef een voorbeeld van hoe je die sterke kanten (onlangs) hebt ingezet
  - Hoe zou je werk eruit zien wanneer je die sterke kanten (nog) vaker zou gebruiken?



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**



# DANKBAARHEIDSOEFENING:

**Bedenk wie je in je leven dankbaar bent voor wat hij of zij voor jou heeft gedaan of betekent, maar tegen wie je dat nooit hebt gezegd.**

**Schrijf een korte brief waarin je je dankbaarheid expliciet uit.**



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# VEERKRACHTTOEFENING:

- 1 Wat denk je dat jou heeft geholpen om een lastige situatie in je jeugd door te komen?
- 2 Wat heb je hiervan geleerd?
- 3 Op welke manier is het je in je latere leven gelukt om die ervaringen te kunnen krijgen die je als kind hebt gemist?

interview je buurman en v.v. (2 x 10 minuten), de inhoud mag geheim blijven.



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**

# OEFENING POSITIEVE COMMUNICATIE:

<b>ACTIEF CONSTRUCTIEF:</b> (enthousiaste ondersteuning, de ander voelt zich begrepen, met oogcontact en emotionele expressie)	<b>PASSIEF CONSTRUCTIEF:</b> (ondersteunend, maar zonder enthousiasme en met weinig tot geen emotionele expressie)
<b>ACTIEF DESTRUCTIEF:</b> (focussen op het negatieve, waarbij de conversatie stopt, met het tonen van negatieve emotionele expressie)	<b>PASSIEF DESTRUCTIEF:</b> (het gebeurde negeren, conversatie komt niet tot een start, geen oogcontact, geen interesse)



**Positieve  
Psychologie  
Nederland**



## Positieve Psychologie Nederland

- 2-daagse cursus: Positieve Psychologie in de praktijk

Data: dinsdag 15 maart en dinsdag 22 maart 2016, van 09.30u tot 16.30u  
Locatie: de RINO groep in Utrecht  
Kosten pp: € 530 incl. lunch en digitale literatuur

- 1-daagse cursus: Positieve Psychotherapie in de praktijk voor de specialist

Lesdatum: maandag 11 april 2016, van 09.30u tot 16.30u  
Locatie: de RINO groep in Utrecht  
Kosten pp: € 295 incl. lunch en digitale literatuur

- Workshop: De veerkrachtige hulpverlener / docent

gezonder leren omgaan met werkdruk en stressituaties en het verstevigen van de effectiviteit van uw dienstverlening

- Individuele Krachtgerichte Coaching

Voor zorg- en onderwijsprofessionals die willen focussen op hun kwaliteiten en hun psychologisch kapitaal optimaal willen leren inzetten.

Websites: [www.positieve-psychologie-nederland.nl](http://www.positieve-psychologie-nederland.nl) en [www.rinogroep.nl](http://www.rinogroep.nl)

Telefoon: 06-51131875

E-mail: [info@ppn-roovers.nl](mailto:info@ppn-roovers.nl)