

4.+ 5. Laboratedag d. 12. + 13. april på Bornholm Positiv psykologi, styrkebaseret tilgang, flow og mindfulness

5 i 12

PÅ TUREN VIL I:

- Få viden om positiv psykologi
- Få kendskab til, hvordan du kan identificere personlige styrker
- Få kendskab til principperne om mindfulness
- Få inspiration til at bringe styrker i spil på en anderledes måde
- Få inspiration
- Have nogle sjove, tankevækkende, inspirerende og vedkommende dage fyldt med nærvær og mulighed for at udveksle erfaringer og viden med mennesker fra de andre arbejdspladser i 5 i 12

Torsdag den 12. april

- 07.00 Afgang med Bornholmerbussen - opgaver i bussen og morgenmad på færgen
10.30 Velkomst og intro på Hotel Griffen
12.00 Frokost
12.45 Oplæg og opgaver om
- Positiv psykologi
 - Styrkebaseret tilgang
 - Mindfulness
 - Flow
- 16.00 Stafetter og arbejde med arbejdspladsprojekt
17.30 Egen tid
- Mulighed for at arbejde i arbejdspladsgruppe, brug af spa, gå tur, VIA strength, tale med andre, være alene
- 19.00 Aftensmad
21.00 – 22.00 Fælles aktivitet

Vi mødes torsdag morgen kl. 6.30 på Bernstorffsgade – over for Tivoli (ved Hotel Plaza).

Vi er hjemme samme sted fredag kl. ca. 17.30.

4.+ 5. Laboratedag d. 12. + 13. april på Bornholm Positiv psykologi, styrkebaseret tilgang, flow og mindfulness

The logo for '5 i 12' consists of three overlapping circles in shades of blue, red, and purple, with the text '5 i 12' in white centered over them.

5 i 12

Fredag den 13. april

06.30	Morgenmaden åbner
07.00	Morgenyoga for dem, der vil det
08.30	Mindfulness
09.00	Bornholms Hospital: En positiv undersøgelse af en arbejdsplads
10.30	Arbejdspladsudvikling: Hvordan bringes positiv psykologi i spil på egen arbejdsplads
12.00	Frokost
12.45	Præsentation af og feedback på arbejdspladsudvikling
13.45	Afslutning og afgang til færgen
17.30	Ankomst til Hovedbanegården

Vi glæder os til en rejse med viden, erfaringer, glæder, udfordringer og godt samvær.

Venlige hilsner

5 i 12 teamet

Medbring:

- Hjemmeopgaven – de 13 fotos af social kapital, der virker på jeres arbejdsplads
- Tøj og sko du kan være ude i
- Badetøj, hvis du vil benytte den berømte diamantspa
- Tøj du kan bevæge dig frit i, hvis du vil deltage i yoga