



## Positiivne psühholoogia (PJ-107)

(Positive psychology)

### AINEKAART

<b>Õppeaine maht (EAP)</b>	2.00 ECTS
<b>Hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppeaine lühikirjeldus</b>	
<p>Õppe eesmärgiks on anda üliõpilasele vajalikud baasteadmised positiivse psühholoogia rõhuasetuste ja inimkogemuse positiivsete aspektide mõistmiseks. Kursusel käsitletakse usaldusväärsete empiiriliste uurimistööde tulemusi sellistel teemadel nagu heaolu, positiivsed emotsioonid, positiivsed suhted, loomoomased tugevused ja nende kasutamine, optimism ja resilientsus ning luuakse läbi praktiliste ülesannete võimalused nende teadmiste rakendamiseks igapäevaelus</p>	
<b>Õppeaine õpiväljundid:</b>	
Üliõpilane:	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mõistab positiivse psühholoogia üldpõhimõtteid</li><li>2. Kasutab positiivse psühholoogia tõenduspõhiseid lähenemisi</li></ol>	