

Giáo Trình cho Chứng Chỉ Nghiên Cứu Hạnh Phúc

Học kỳ B - Ứng dụng Nghiên Cứu Hạnh Phúc



Để tìm hiểu thêm về HSA, hãy liên hệ với chúng tôi tại:
info@happinessstudies.academy

Trong khi khóa học “Giới thiệu về Nghiên Cứu Hạnh Phúc” tập trung vào lý thuyết nhiều hơn là thực hành, trọng tâm của khóa học thứ hai này gần như hoàn toàn là thực hành - ứng dụng. Mỗi bài giảng nêu bật nên hàng loạt các kỹ thuật dựa trên bằng chứng khoa học giúp các bạn và người thân nhận được những thay đổi hạnh phúc đáng kể. Trong khoảng thời gian 20 tuần – bao gồm webinar và các bài giảng – Chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn những chứng minh khoa học đằng sau mỗi kỹ thuật và sau đó cung cấp các bước cụ thể để bạn kiến tạo những thay đổi ý nghĩa.

Bài Giảng 1: Bản chất của sự thay đổi

Mô-dun khám phá khoa học thần kinh về chuyển đổi và giới thiệu mô hình chuyển đổi.

* * *

Bài Giảng 2: Nghi lễ nghi thức

Giới thiệu các nghi lễ nghi thức như là một con đường dẫn đến sự thay đổi lâu dài

* * *

Bài Giảng 3: Thiên Định (S2)

Học phần giới thiệu một số kỹ thuật thiên có thể biến những trải nghiệm bình thường trở nên phi thường.

* * *

Bài Giảng 4: Nhắc Nhở (W1)

Mô-đun này tập trung vào các kỹ thuật khác nhau được sử dụng làm lời nhắc để mang lại thay đổi tích cực.

* * *

Bài Giảng 5: Định hình và sắp xếp lại cảm xúc (E2)

Giải quyết vấn đề làm thế nào bằng cách sắp xếp lại những trải nghiệm trong quá khứ và hiện tại, chúng ta có thể tạo ra một hiện tại tốt đẹp hơn và một tương lai tốt đẹp hơn.

* * *

Bài Giảng 6: HIIT – Luyện tập cường độ cao ngắt quãng (P2)

Khám phá HIIT như một kỹ thuật hiệu quả và hiệu quả cao để mang lại sức khỏe thể chất và tinh thần.

* * *

Bài Giảng 7: MBI – Phương pháp Thân Tâm hợp nhất (P1)

Mô-đun nói về ý tưởng rằng mỗi trạng thái tâm lý đều có một hệ quả vật lý

* * *

Bài Giảng 8: Viết nhật ký và khôi phục (I2)

Viết nhật ký và khôi phục lại là một trong những kỹ thuật mạnh mẽ nhất mà các nhà tâm lý học sử dụng để thúc đẩy hạnh phúc.

* * *

Bài Giảng 9: Đặt Ý với thái độ Trân trọng biết ơn (S1)

Mô-đun này nói về việc sử dụng sự Trân trọng biết ơn để xác định và hiện thực hóa sứ mệnh.

* * *

Bài Giảng 10: Tỷ lệ tích cực (E1)

Học cách nâng cao tỷ lệ giữa cảm xúc vui vẻ và đau khổ có thể góp phần vào mức độ hạnh phúc chung của chúng ta.

* * *

Bài Giảng 11: Khám phá hướng dẫn (I1)

Mô-đun trình bày các kỹ thuật mạnh mẽ cho việc học và dạy.

* * *

Bài Giảng 12: Ứng Biến (R2)

Mô-đun này tập trung vào nghệ thuật ứng biến và khoa học đằng sau phương pháp thực hành có tác động này.

* * *

Bài Giảng 13: Can thiệp môi trường (W2)

Môi trường, nếu được hiểu và sử dụng đúng cách, có thể trở thành nhân tố chính trong việc tạo ra phúc lợi cho cá nhân và cộng đồng.

* * *

Bài Giảng 14: Tạo nên một trung tâm Hạnh Phúc Hơn (R1)

Mô-đun cuối cùng khám phá ý tưởng về một Trung tâm Hạnh Phúc Hơn, cụ thể là cần phải tạo ra một Trung tâm như thế nào trong nhà, văn phòng hoặc cộng đồng của bạn.

* * *