

Fréttir frá félaginu

Gleðilegt nýtt ár kæru félagar! Það er talsvert liðið síðan síðasta fréttabréf félagsins kom út. Stjórnarmeðlimir hafa verið önnum kafnir. Síðan síðast hafa verið tvær fræðslu- og skemmtistundir hjá félaginu. Sú fyrri var vinnustofa um styrkleika í lok október. Anna Jóna Guðmundsdóttir frá Auðnu ráðgjöf gaf okkur tæki og tól til að tala um og þekkja betur eigin styrkleika. Hún lét okkur spila, fara í hlutverkaleik og gera ýmsar kúnstir til að auðga orðræðu okkar um mannlega styrkleika. Félagið þakkar henni kærlega fyrir mjög gagnlega og áhugaverða vinnustofu.

Ásdís Olsen lektor í lífsleikni frá HÍ ásamt listamanninum Tolla voru með ákaflega kósý aðventustund á Lækjarbrekku þann 13. desember síðastliðinn. Þau fræddu okkur um núvitund og búddisma auk þess sem þau leiddu okkur í gegnum hugleiðslu. Þetta var skemmtilegt og fróðlegt kvöld í alla staði og við þökkum Ásdísi og Tolla fyrir ljúfa stund.

Næsti fræðslufundur:

Verður haldinn 13. febrúar kl. 17-19:00 á Maður lifandi.

Dagskrá:

Dr. Hermundur Sigmundsson, sálfræðingur og lektor við Háskólann í Trondheim:

Þjóðaráttak – virðing – tillitssemi

Nám – færni - þróun

Hermundur segir okkur frá öflugu mannræktarverkefni frá Noregi sem norska ríkisstjórnin setti á laggirnar fyrir nokkrum árum. Megin markmið verkefnisins var að auka virðingu og tillitssemi í samfélaginu. Er þetta eitthvað sem við eigum að huga að í okkar samfélagi?

Hrefna Guðmundsdóttir formaður félagsins mun vera með smá hugleiðingu um menningu og hamingju og allir geta fengið sér súpu og tekið þátt í umræðum.

Ekki má gleyma ráðstefnu í Moskvu um jákvæða sálfræði í júní – sem *European Network for Positive Psychology (ENPP)* stendur fyrir. Heyrst hefur að þarna muni jafnvel nokkrir Íslendingar troða upp. Sjá: <http://www.ecpp2012.ru/> Áhugasamir mæti á fundinn 13. febrúar.

Aðalfundur félagsins:

Verður haldinn **14. mars**. Takið kvöldið frá en fundurinn verður auglýstur betur síðar. Þarna er tækifæri fyrir áhugasama að bjóða sig fram til starfa fyrir félagið.

Bók mánaðarins: Hér er sérlega læsileg og hagnýt bók um hvernig hægt sé að kenna hamingju og farsæld í skólum. Bókin er fyrir kennara og aðra áhugasama sem koma að uppeldi og menntamálum. Þessa bók er Erla Kristjánsdóttir lektor að þýða fyrir komandi háskólanema.

