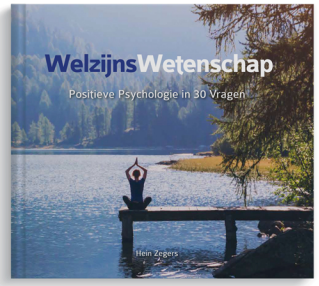
uitgeverij SWP

WelzijnsWetenschap

Positieve Psychologie in 30 vragen

Wat maakt ons gelukkig? Welzijnswetenschap verheldert. De Dag van het Geluk werd in 2012 in het leven geroepen door de Verenigde Naties. Sinds 2013 vindt deze dag jaarlijks op dezelfde datum plaats, en wint meer en meer aan belang. In dit coronajaar krijgt deze dag nog een extra dimensie. Tijdens deze coronapandemie hebben beleidsmakers en bestuurders de mond vol van psychisch welzijn. Maar rond dit welzijn hebben zij vaak erg vage denkbeelden. Wat is nu precies welzijn? Hoe kan je welzijn bevorderen? Rond deze vragen moddert menig beslissingsmaker maar wat aan, zonder veel wetenschappelijke onderbouwing. Er bestaat nochtans een volwaardige wetenschapstak die precies hierop antwoorden biedt: de welzijnswetenschap.

Welzijnswetenschap Op 20 maart, de Internationale Dag van het Geluk, verschijnt ook het gloednieuwe boek van Hein Zegers: 'Welzijnswetenschap. Positieve Psychologie in 30 Vragen.' Welzijnswetenschap geeft antwoord op vragen als: Wat maakt ons gelukkig? Wat doet mensen groeien? Wat doet ons floreren? Wat geeft ons leven zin? Hein Zegers beantwoordt dit soort vragen al vijf jaar lang in een populaire vaste rubriek in het vakblad 'Tijdschrift Positieve Psychologie'. Het boek 'Welzijnswetenschap' verzamelt hiervan een intelligente selectie, gecombineerd met kersvers materiaal en illustraties. 'Welzijnswetenschap' geeft een state-of-the-art overzicht van de hedendaagse positieve psychologie. Heel vlot leesbaar en stevig geworteld in wetenschappelijk onderzoek. Positieve psychologie, zoals in het citaat van Einstein: 'zo eenvoudig mogelijk, maar niet eenvoudiger dan dat'. Welzijnswetenschappelijk onderzoek toont bijvoorbeeld met experimenten aan welke activiteiten gemiddeld gesproken gelukkiger maken: lichaamsbeweging; de eigen sterktes/talenten inzetten – in het bijzonder voor een doel dat groter is dan jezelf; een dankbaarheidsdagboek bijhouden; goede daden verrichten voor anderen; knuffelen – als alle betrokkenen hiermee instemmen; een dankbaarheidsbrief schrijven; wandelen; de natuur intrekken; vrijwilligerswerk; verbondenheid met anderen opzoeken; enzovoort. Sneltrein naar het geluk Van deze wetenschap biedt het boek van Hein Zegers een executive summary: beknopt en correct. Bovendien bevat elk hoofdstuk concrete tips die je onmiddellijk kan toepassen in jouw leven of in dat van jouw naasten, medewerkers, cliënten, ...



ISBN:
9789078876298

Auteur:
Hein Zegers

Prijs:
€ 14,50

Meer info:
swpbook.com/2863

Het boek leest als een sneltrein naar het geluk. "Er zijn veel opinies over geluk en welbevinden. Het boek van Hein Zegers geeft de feiten zodat de lezer zijn of haar opinie kan vormen. Daarmee neemt hij de lezer serieus." (Em. prof. dr. Jan Walburg, eerste professor positieve psychologie in de Lage Landen)

Hein Zegers (www.heinzegers.com) is master in talen en master in de klinische psychologie. Deze welzijnswetenschapper staat bekend als de eerste positieve psycholoog van Vlaanderen. Al meer dan 20 jaar werkt hij wereldwijd met cliënten rond versoberen, welzijn en zin. Hij heeft een psychologiepraktijk in Leuven en geeft regelmatig lezingen.