Boldogságóra program

A Jobb Veled a Világ Alapítvány által működtetett Boldogság Intézet pályázatára jelentkezve, intézményünk elnyerte a „Boldog Iskola” címet a 2019/2020-as tanévre.

A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az iskolás korosztály számára.

Intézményünk a pályázati feltételeknek megfelelően a 2019/2020-as tanévben több tanulócsoportot von be a programba, havonta egy boldogságóra megtartásával. A teljes Boldogságóra program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit. Az egyes témakörök sorrendben:

1. Boldogságfokozó hála

2. Optimizmus gyakorlása

3. Kapcsolatok ápolása

4. Boldogító jócselekedetek

5. Célok kitűzése és elérése

6. Megküzdési stratégiák

7. Apró örömök élvezete

8. Megbocsátás

9. Testmozgás

10. Fenntartható boldogság

A Boldog Iskola cím egy tanévre szól, amely minden évben megújítható. A címmel rendelkező intézmény tagja lesz a Boldog Iskolák hálózatának, amelynek előnye, hogy részükre a Boldogság Intézet szakmai programokat szervez.