

2020. 09.

A csoport első boldogság óráján ismertettem a diákokkal a Boldogság program célkitűzéseit, megbeszéltük az órák menetét, majd kitöltöttek egy boldogságmérő kérdőívet, melynek az eredményeit még az órán meg is beszéltük. A csoport többsége a kérdőív alapján alapvetően boldognak érzi magát, és mindenki nagyon nyitott és érdeklődő volt a boldogságfokozó technikákkal kapcsolatban. A második alkalommal beszélgettünk a hálaadás fontosságáról, és arról, hogy hogyan is járulhat hozzá a boldogságunkhoz az, ha tudatosan fókuszálunk a mindennapjainkban arra, amiért hálásak lehetünk. Az óra végén ezzel kapcsolatban végeztünk gyakorlatokat is.