

Boldogság program 2017. március

Ennek a hónapnak a témája az apró örömök voltak. A viselkedéstudomány kutatói szerint a jelen pillanat élvezete kapcsolatban áll az intenzív és gyakori boldogsággal. Több vizsgálatban azt találták, hogy akik élvezni tudják az adott pillanatot, azoknak nagyobb az önbizalma, extrovertáltabbak és elégedettebbek, mint mások. Ezért is fontos, hogy próbáljunk meg tudatosan figyelni és észrevenni a minket körülvevő apró örömeket.

Az osztálynak is tetszett ez a téma, közelállónak érezték magukhoz a feladatokat. Nem okozott nehézséget olyan pillanatok, tevékenységek felsorolása, ami örömet okoz számukra. Egy finom süti, egy jó alvás, barátokkal töltött közös idő, kis kedvencsel való játék, mind-mind jó érzést keltő események, pillanatok az életükben. Végül közösen készítettük el a diákok által hozott, számukra örömteli pillanatot okozó képekből álló sorozatot.

Ebben a hónapban prezentáció készült ami itt tölthetnek le.