



ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

**ÁLMODJUNK, TERVEZZÜNK,
VALÓSÍTSUK MEG!**

Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért lényeges, hogy legyenek céljaink,
- min múlik, hogy sikeresen elérjük-e a kitűzött célunkat,
- mire érdemes figyelni a célkitűzéskor,
- mi az a SMART,
- mely erősségeket érdemes aktivizálni a célkitűzés esetében.

A célok olyanok, mint a hegycsúcsok, amiket meg szeretnénk mászni, vagy egy érdekes hely, ahová el szeretnénk jutni. Valahol a jövőben egy dolog, amiben jobba szeretnénk válni, mint amik most vagyunk.

Amikor a gyerekekkel a célokról beszélgetünk, **fontos, hogy beavassuk őket a saját céljainkba.** Beszélgethetünk gyerekkori céljainkról is, illetve arról, mit és hogyan sikerült megvalósítani, és miben változott az életünk általa:

- Szülőként milyen álmaid, vágyaid, céljaid vannak most?
- Milyen célokat szeretnél volna elérni gyerekkorodban?
- Milyen vágyaid, céljaid voltak, amelyeket elértél?
- Mit éreztél, amikor elérted? Hogyan ünnepeltétek meg? Ki vagy mi segített a céljaid elérésében?

A gyerekekkel még a következő kérdéseket is átbeszélgethetjük:

- Milyen céljaid vannak, amiket már sikeresen elértél?
- Mi segített benne, hogy elérd ezeket?
- Kik támogattak a céljaid eléréséhez vezető úton?
- Milyen lépéseket tettél meg?
- Mi volt nehéz az odáig vezető úton?
- Mi volt erőt adó az odáig vezető úton?

Mit gondoltok, mi lehet a célja egy napnak? Egy hétnek? Egy hónapnak?

És egyáltalán: **Mire jók a célok?**

Céljaink és az erősségeink

Ha előveszitek az első hónap anyagait és a saját öt főerősségeteket, illetve a család főerősségeit, mit gondoltok, melyek azok ezek közül, **amelyek legjobban támogatnak benneteket a céljaitok elérésében?** És vajon mely erősségekre lenne szükségetek? Melyikre lenne hasznos odafigyelni, melyik "erősség-izmot" lenne jó edzeni, hogy hatékonyabban elérhessétek a céljaitokat?