

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



## FEDEZZÉTEK FEL AZ ERŐSSÉGEITEKET!



**Mental Focus** | Online  
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

## MŰHELY

## Alkossunk!

Ezen a héten olyan, az 5 fő erősségünkhöz kapcsolódó alkotásokat hozunk létre közösen, ami megmarad a családnak, amire jó ránézni, amit kитеhetünk a falra, a hűtőre, a polcra. Célunk, hogy a havi fókusz mindig szem előtt legyen, és emlékeztessen bennünket arra, hogy

- **minden nap új és új módon használjuk az erősségeinket,**
- egymásnak **erősségfókuszú visszajelzéseket** adjunk
- és ezáltal tovább **mélyülhessen bennünk az erősségalapú gondolkodás.**

A közös alkotási folyamat során a családtagok előző két hétben már megismert és gyakorolt 5 fő erőssége lesz a fókuszban. A kreatív tevékenységek által kiváló alkalmat teremtünk arra is, hogy családi kapcsolataink gazdagodjanak, erősödjenek.

### 1. Egyéni alkotás

A család minden tagja készítsen egy saját alkotást az 5 fő erősségéről (a VIA erősség teszt első öt erőssége). Ez lehet egy ötszirmú virág, egy kézfej vagy állatmancs stb. A kisebbeknek segítsenek a szülők az ötletelésben, aki nem tud írni, le is rajzolhatja az 5 fő erősségét. Az elkészült egyéni alkotásokat jól látható helyre tegyétek ki az otthonotokban.



### 2. Közös alkotás

A közös alkotáshoz pedig három lehetőséget mutatunk nektek, amelyek közül választhattok, és elkészíthetitek azt, amelyik a legközelebb áll hozzátok, a családotkhoz:

#### 1. Erősségfa

A Grund hetében megismertétek a családtagok 5 fő erősségét, akár egy táblázatba össze is rendezték őket, beszélgettetek róla.

Készítsetek egy rajzot, festményt, nyomtatott képet egy fáról, amelynek az ágai, egyes részei egy-egy családtagot szimbolizálnak. A fa ágainak tövéhez vagy végére rákerülhet egy-egy fotó a családtagokról.

Minden ágra ragasszatok 5-7 levelet vagy valamilyen gyümölcsöt, amibe beleírtok a családtagok fő erősségeit. Így mindig szem előtt lehet számotokra, mik a fő erősségeitek.

Ehhez a feladathoz adunk pár letölthető fa-rajzot, amit [innen tudtok letölteni](#). Használjátok őket kreatívan, nyomtassátok ki vagy egy nagyobb lapra rajzoljátok át őket, és élvezzétek az alkotás folyamatát.

Amikor elkészült, tegyétek jól látható helyre, és akár játszhattok is vele a későbbiekben az esti órákban. Válasszatok mindenkinek az ágáról egy erősséget, és ő pedig mesélje el, aznap milyen helyzetben használta az adott erősséget. Vagy keressetek mindenki ágán egy-egy erősséget, és adjatok visszajelzést számára, amikor ti vettétek észre, hogy azt az erősséget használta.

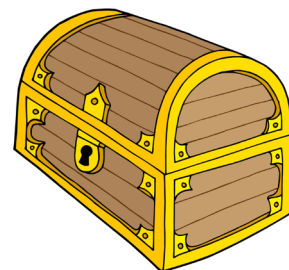


## 2. Erősségládikó – vidd, amire szükséged van

Készítsetek egy papírdobozból, teafilter tartó dobozból vagy amilyen éppen a kezetek ügyébe kerül, egy ládikát, amibe szépen megírt papírlapokon az erősségek szerepelnek. Használjátok letölthető [erősségkuponjainkat](#).

Az elkészült dobozt tegyétek ki az előszobába, és amikor reggel útnak indultok, vegyétek el belőle azt az erősséget, amit szeretnétek, ha aznap veletek lenne.

Ha tudjátok, hogy valamelyikötök nehézséggel néz szembe a nap folyamán, ti is belecúsztathatjátok a zsebébe, táskájába az adott erősséget egy kis üzettel kísérvé:



- Az őszinteség erőssége segíteni fog neked ma, hogy elmond a barátodnak, hogy elveszítetted a játékát, amit kölcsönadott neked.
- A kitartás erősségével az edzésen jobban fogod bírni a gyakorlatok végzését.
- stb.

Amikor vendégeitek vannak, őket is megkínálhatjátok az erősségládikóból.

### 3. Erősségtabló – az erősségfókuszú visszajelzéshez

Készítsetek erősségtablót!

Nyomtassatok ki magatokról fotókat, vagy rajzoljátok le magatokat, egymást. Ez kifejezetten egy vicces feladat lehet számotokra. Főleg, ha például a fejetek tetején próbáljátok meg lerajzolni a másikat. Vagy nagyobb gyermekekkel az is lehet, hogy csak valamilyen szép, kalligrafikus betűtípussal felírjátok a neveteket.



Ragasszatok a képek hátuljára egy kis mágneset. (Vágható mágneslapot hobbiboltban, játékboltban, papír-írószerben tudtok beszerezni.)

A mágnessel ellátott fotókat helyezétek a hűtőre. Nyomtassatok ki a [letölthető dokumentum erősségszimbólumait](#), vagy ha van már Szupererő kártyátok, azt is használhatjátok.

Ha a szimbólumokat választottátok, akkor ezekből a lapokból 2-3-at is nyomtassatok, és ezeket vágjátok körbe, lássátok el a hátoldalukon mágnessel, és tegyétek őket a hűtőre.

Lamináló fóliával tartóssá tehetitek az egyes részeket. (Csak lamináló fólia és egy vasaló szükséges hozzá.)

Amikor valakinél felfedezitek valamelyik erősség használatát, tegyétek a fényképe alá, mellé, köré, és osszátok meg egymással élményeiteket az erősség felfedezésével kapcsolatban. Dicsérjétek meg egymást erősségfókusszal:

- Nagyon korrekt voltál, amikor megosztottad a csokidat a testvéreddel.
- Igazán kedves volt tőled, hogy megterítetted az asztalt, elkészítetted a reggelit stb.
- Ügyesen használtad a csapatmunka erősségét, amikor te is segítettél a rendrakásnál.
- Igazán büszke vagyok rá, hogy az őszinteség erősségét használva elmondtad, hogy te törted el a poharat. Köszönöm.

Az erősségtabló egyéb megvalósítási lehetőségei:

- egy parafatáblára is kitűzhetitek a képeket
- egy spárgára is felcsiptethetitek a fotókat, szalagokat ragasztva rájuk, amire szintén felcsiptethetitek apró facsipeszekkel az erősségeket.