

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



LEGYÜNK EGYÜTT JÓL!



erősségek



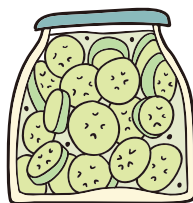
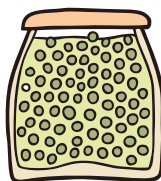
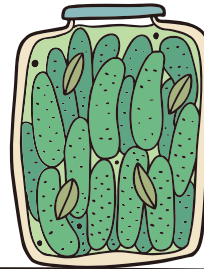
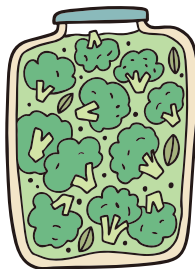
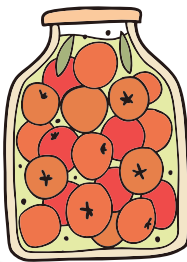
hála



optimizmus



pozitív
kapcsolatok



Mental Focus | Online
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

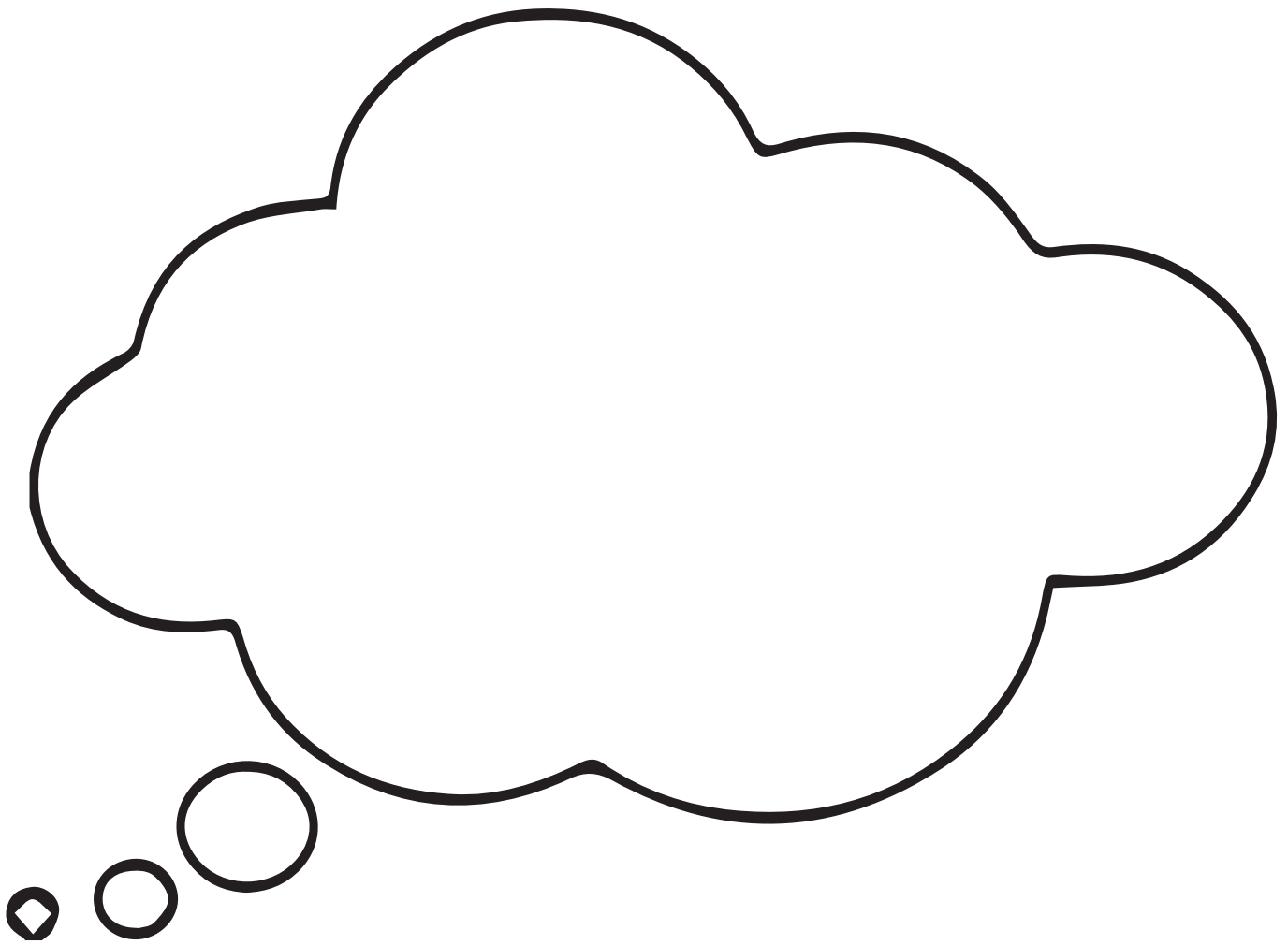
SPÁJZ

Töltsük fel a Spájzot!

1. Visszatekintés

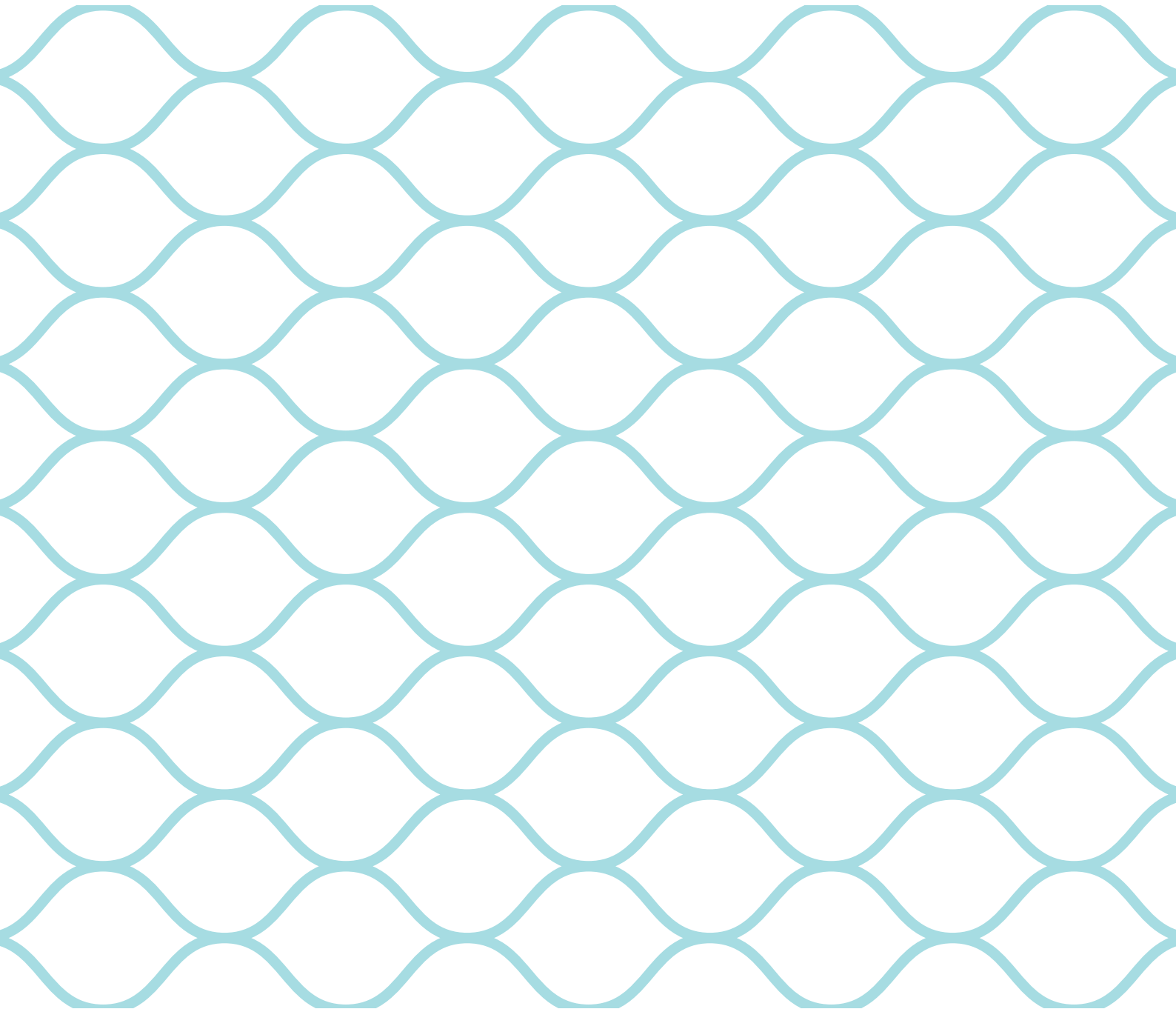
Ha visszaneztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat vagy felismerés, ami mentén a mindennapi életetekben valamilyen hosszan tartó változás, fejlődés tud kialakulni?

Valami, amit biztosan
tovább viszünk



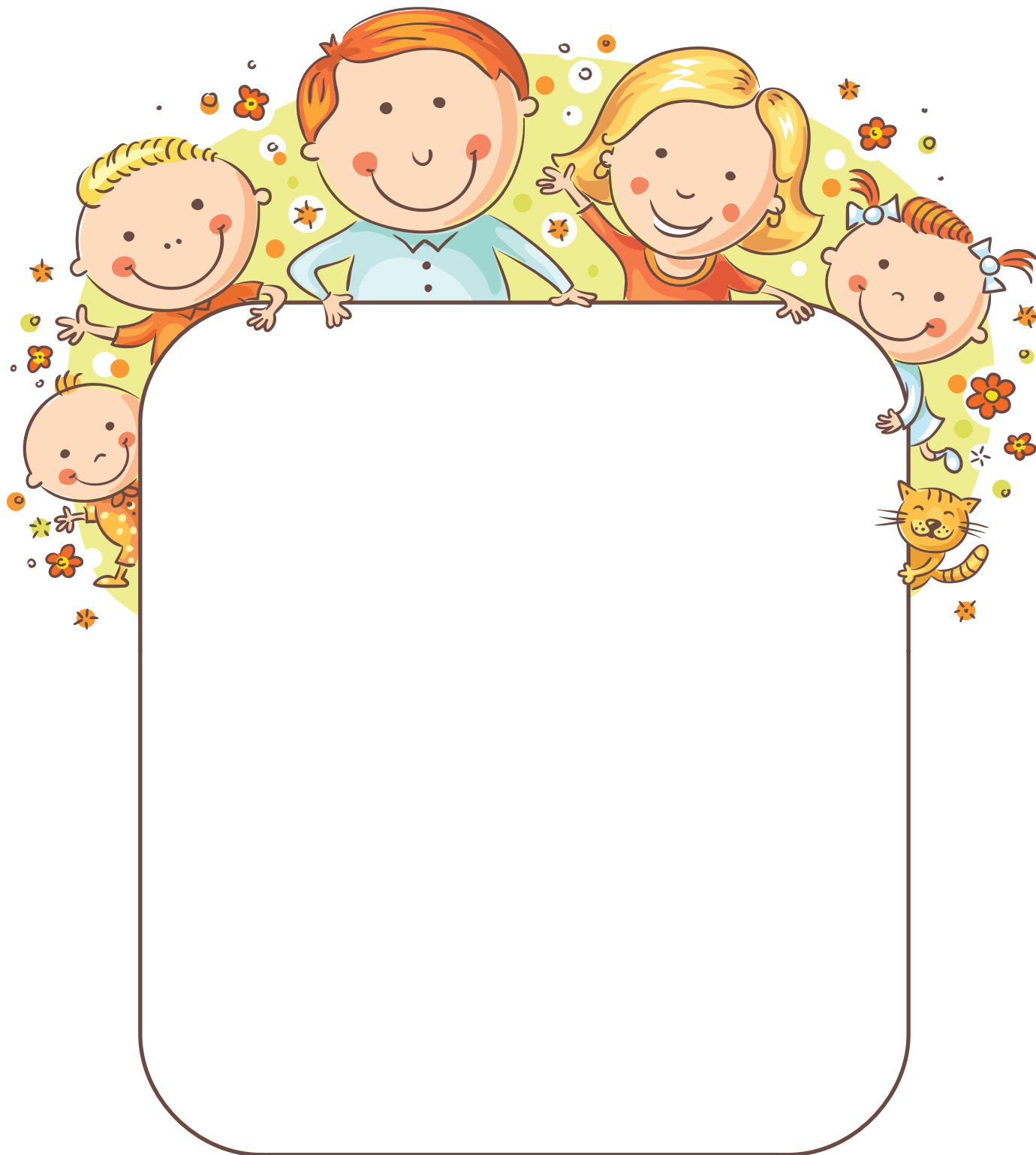
2. Pozitív kapcsolatok hálója

Az alábbi hálóba gyűjtsetek össze 10 olyan dolgot, ami számotokra a pozitív kapcsolatok legfontosabb jellemzője. Bátran térjete vissza a Tudástér, a Grund és a Műhely anyagaihoz és elevenítsétek fel a közös élményeiteket. Ezek tudatosítása segít benneteket abban, hogy a jövőben még gyakrabban tegyetek azért, hogy igazi, mély kapcsolatok vegyenek körül benneteket és ti is minél értékesebb részei lehessétek mások kapcsolati hálójának.



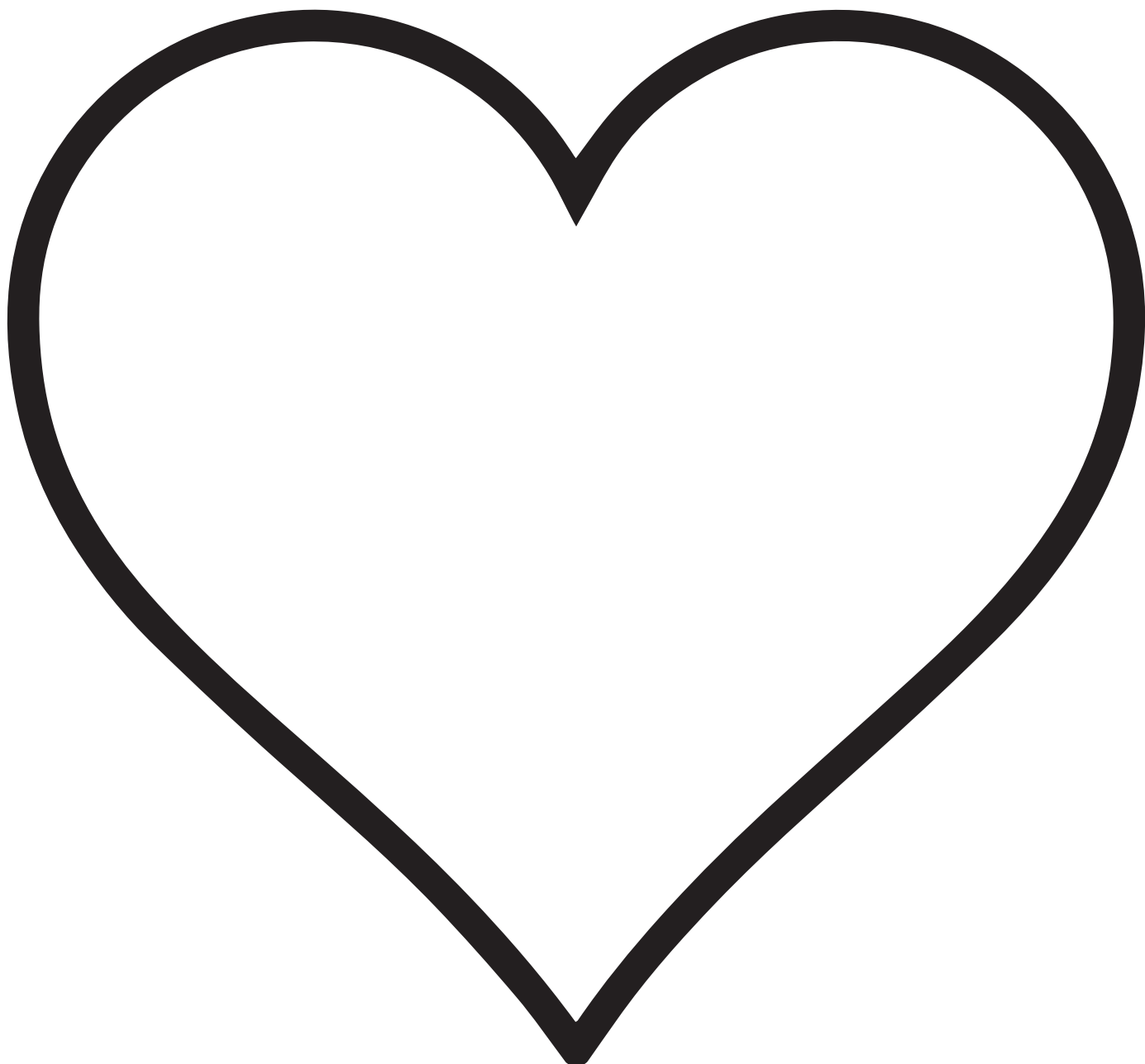
3. Pozitív kapcsolatok és az erősségeink

Ez az a téma, ahol talán a legtöbb erősség aktivizálódik. Gondoljatok vissza az első hónap témájára, az erősségekre, vegyétek elő az erősség táblázatot. Mit gondoltok, mely erősségeket szükséges legjobban aktivizálni ahhoz, hogy a számotokra fontos kapcsolatokat támogassák, segítsék? Gyűjtsétek össze!



4. Szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek támogatják a pozitív (családi) kapcsolatok erősödését. Mi az az egy, amit rendszeresen beépítetek a mindennapokba és gyakorolni fogjátok a családban?



5. Az öt legjobb dolog

Írj egy dolgot, ...

