

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



## TANULJUK EGYÜTT A HATÉKONY MEGKÜZDÉST!



**erősségek**



**hála**



**optimizmus**



**pozitív  
kapcsolatok**



**megbocsátás**



**szemlélet-  
váltás**



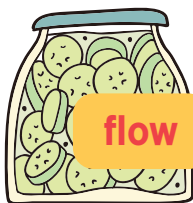
**test-  
mozgás**



**apró  
örömök  
élvezete**



**célok**



**flow**



**megküzdés**



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

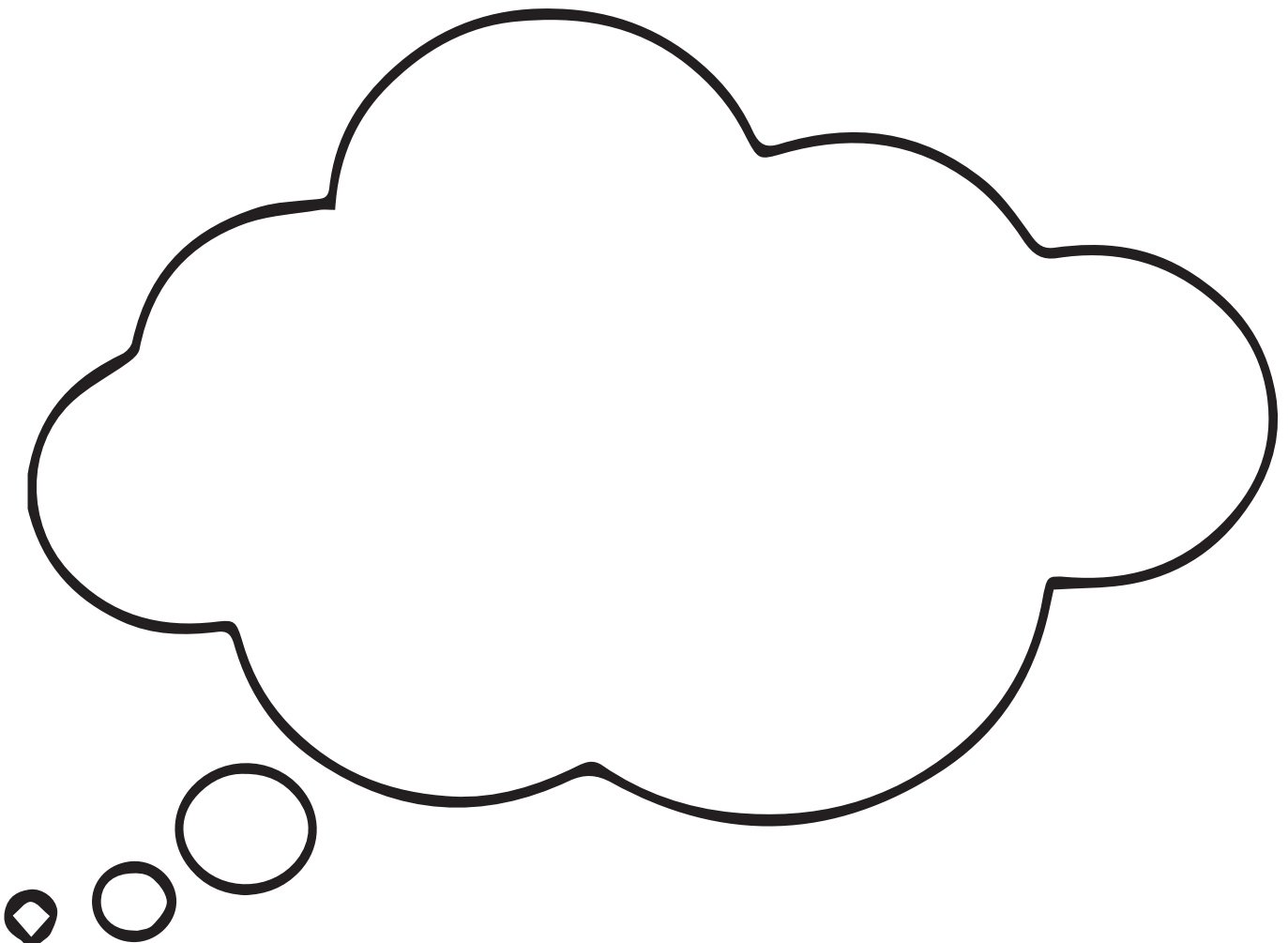
## SPÁJZ

# Töltsük fel a Spájzot!

## 1. Visszatekintés

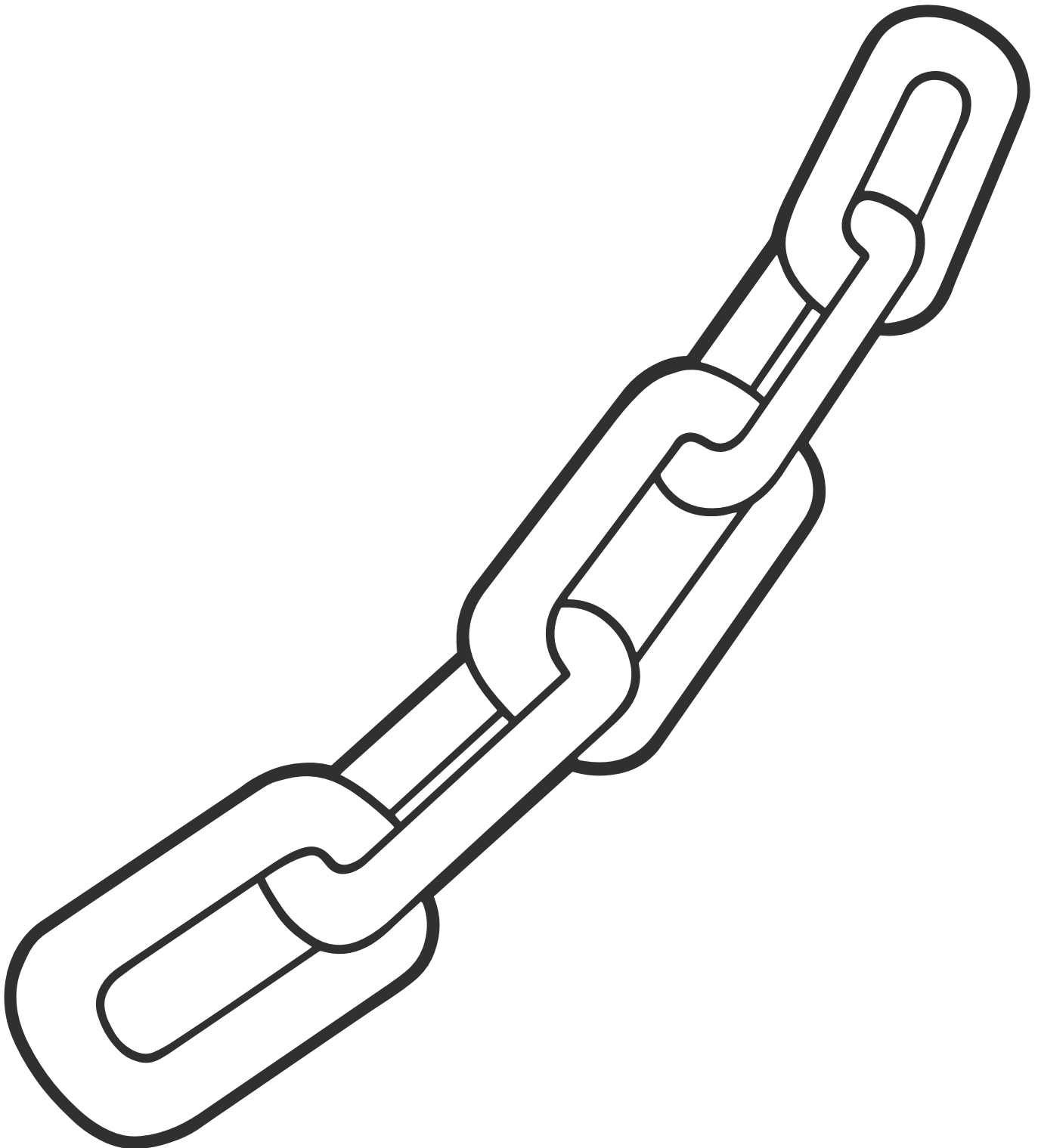
Ha visszanéztek ennek a hónapnak az anyagaira és élményeire a megküzdéssel, a megküzdési stratégiákkal kapcsolatban, mit visztek magatokkal tovább? Mi az az egy szemléletformáló gondolat, üzenet vagy felismerés, ami segíteni fog nektek a hatékonyabb megküzdésben a mindennapjaitokban?

Valami, amit biztosan továbbviszünk a megküzdéssel kapcsolatban



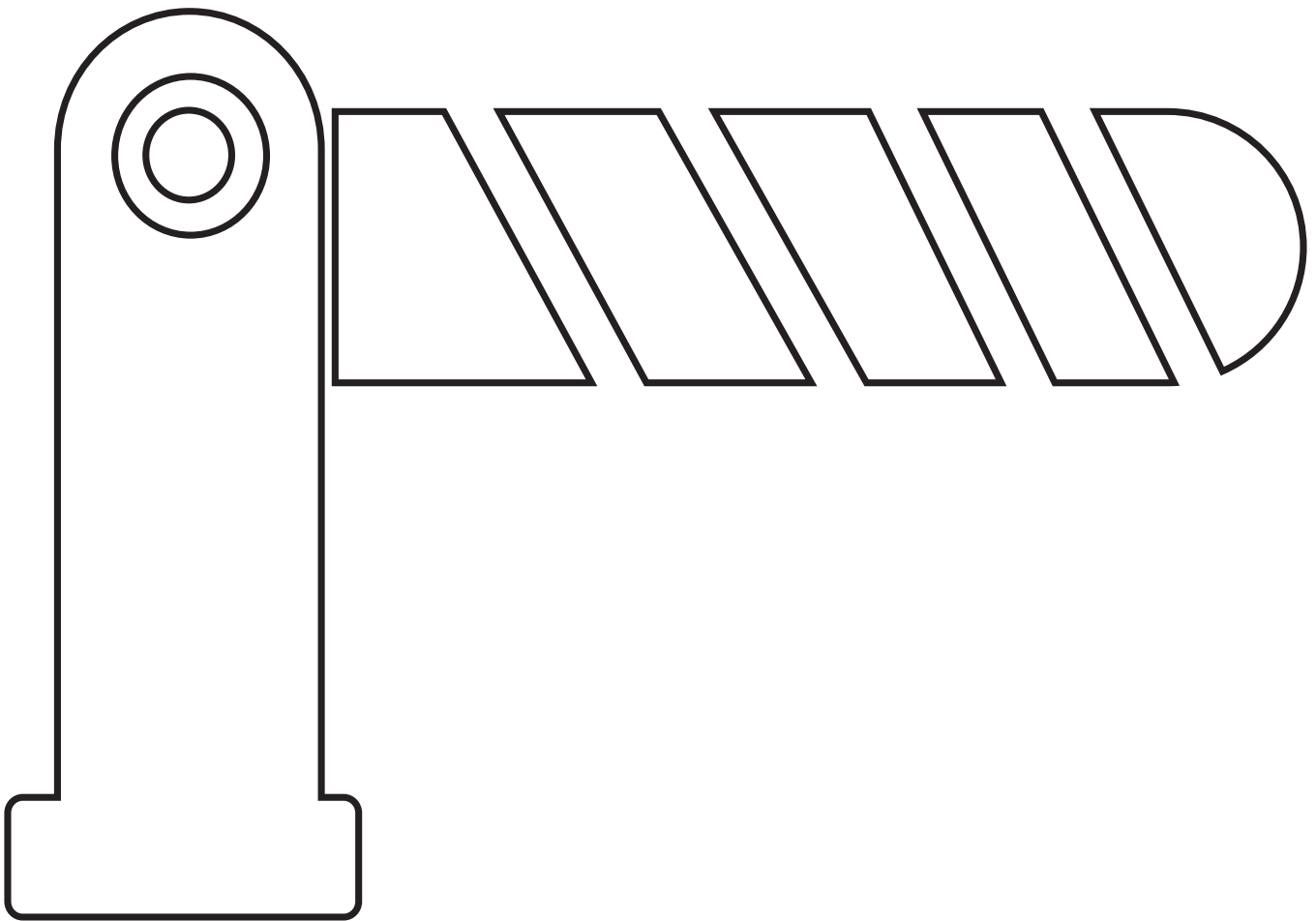
## 2. Konkretizáljunk! Elő a stratégiákkal!

Az elmúlt hetekben a megküzdési technikák tudatosítása kapcsán bizonyára sok ötletet gyűjtöttetek, esetleg több felismerésre tettetek szert azzal kapcsolatban, hogy melyek azok a stratégiák, eszközök, amiket már most is használtok, amikor egy nehézséggel néztek szembe. Írjatok be 10 tippet, konkrét dolgot, technikát a láncszemekbe, amiket használni tudtok a hétköznapiak során, ha kihívást jelentő vagy megterhelő helyzetbe kerültök, és amik segítenek abban, hogy erősebb lélekkel nézzetek szembe a kihívással.



### 3. Egy szokás

Sok gyakorlati ötletet olvastatok és próbáltatok ki az elmúlt hónap folyamán, amelyek segíthetnek hatékonyabb megküzdési stratégiát kidolgozni a nehéz helyzetek esetére. Mi az az egy dolog, amit naponta megtehettek azért, a nehézségeken, akadályokon könnyebben átlendüljete? Írjátok be az alábbi ábrába.



#### 4. Az öt legjobb dolog...

Írjátok be az alábbi ábrába, hogy mi az a megküzdési stratégiákkal kapcsolatban,

... amit ebben a hónapban felfedeztél, ami számodra új volt (mint szülő),

... amit a családban felfedeztetek a témával kapcsolatban,

... ami a kedvenced volt (mint szülő),

... ami a család kedvenc gyakorlata/feladata volt,

... amit másokkal is megosztanál/megosztanátok.

