



Boldogságóra PROGRAM

Január: Célok kitűzése és elérése

Az óra elején megbeszéltük, hogy hogyan tűzzünk ki helyesen célokat:

Legyen egy terved.

T
I
P
P
E
K

Pontosan fogalmazz. Pl. 8 kilót fogok lefogyni nem olyan hatásos mintha azt mondanám, hogy 2022 május 1-jén mérlegre állok és 8 kilóval leszek kevesebb.(Saját célom).

Avass be másokat is a céljaidba, úgy hatékonyabb. Én most megtettem.

Legyen határidő.

Jelen időben fogalmazz.

Vizualizálj.

Cselekedj! Minden nap tegyél valami apróságot céljaid elérése érdekében.

Tűzz ki részcélokat és jutalmazd meg magad!

A gyerekek megtudták azt is, hogy mit jelent a „SMART” célkitűzés:

A SMART CÉLKITŰZÉS

Specifikus (*Specific*):

Ne általánosíts, írd le pontosan, adatszinten, milyen végeredményt vársz el.

Mérhető (*Measurable*):

Határozd meg, mi alapján fogod megítélni, sikerült-e a terved

Elérhető (*Achievable*):

Legyen kihívó a cél, de légy biztos abban, hogy elérhető. Tervezd meg milyen lépésekben fogod a célot elérni!

Fontos (*Relevant*):

Végső sorban miért fontos, hogy elérd ezt a célt? Összhangban van a hosszú távú céljaiddal?

Időhöz kötött (*Timed*):

Tűzd ki a terv megvalósításának pontos időpontját.



A nyolcadikos csoportommal a sikeres felvételt , a hetedikeseikkel a sikeres nyelvvizsgát vizualizáltuk nyugtató zene kíséretében az alábbi minta alapján:

A jövőkép megalkotása

Ez a feladat abban segít, hogy merjenek egy olyan jövőt elképzelni maguknak a tanulók, amilyenben szívesen élnének.

Tegyél be egy relaxációs zenét, kérd meg őket, hogy hunyják be a szemüket, és olvasd fel nekik az alábbi pontokat! Utána osszák meg a többiekkel, amit mentálisan láttak!

1. Képzeld el álmaid iskoláját, ahol továbbtanulni szeretnél! Hol van az? Milyenek az osztálytársaid? Milyen sikereket érsz el ebben az iskolában? Milyenek a tanulmányi eredményeid?
2. Most koncentrálj a szabadidődre! Mit csinálsz a szabadidődben a barátaiddal és a családtagjaiddal? Mi a kedvenc elfoglaltságod?
3. És most képzeld el, hogy tökéletesen egészséges vagy! Hány évig fogsz élni? Lásd magad, amint sokat mozogsz, egészségesen táplálkozol, és sok vizet iszol!
4. Most fókuszálj a kapcsolataidra! Milyen a kapcsolatod az ideális jövődben a szüleiddel? És a barátaiddal?
5. És most koncentrálj a céljaidra, melyeket el szeretnél érni, és nagyon fontosak most neked! Lásd magad előtt, amint már elérted ezeket a célokat, éld át... milyen érzés?

Ezután a gyerekek összeírták a számukra legfontosabb 10 célt jelen idő használatával, határidő és példa kíséretében.

Végül a tanulók céltáblát készítettek, melyre a nyolcadikosok ráírták, hogy mit tehetnek pár nappal a felvételi előtt a siker érdekében, a hetedikesek pedig a sikeres nyelvvizsgára fókuszáltak.

