



# Boldogságóra

## PROGRAM

A 2022/23-as tanévben iskolánk a *Jobb Veled a Világ Alapítvány* jóvoltából elnyerte a **Boldog Iskola** címet Ennek köszönhetően egyes csoportokban havi egy alkalommal boldogságfokozó technikákat tanítunk. Ezeken az órákon olyan témákat járunk körül, melyek segítik gyermekeinket a hétköznapi problémákkal való megküzdésben, ugyanakkor fejlesztik önismeretüket és érzelmi intelligenciájukat:



1. A hála gyakorlása



2. Az optimizmus gyakorlása



3. Társas kapcsolatok ápolása



4. Boldogító jó cselekedetek



5. Célok kitűzése és elérése



6. Megküzdési stratégiák



7. Apró örömek élvezete



8. A megbocsátás gyakorlása



9. Testmozgás



10. Fenntartható boldogság

További információ a programról: <https://boldogsagora.hu/>