Osztályfőnöki munka
Boldog Iskola Program

A boldogságóra program egy pozitív pszichológián alapuló iskolai program, melynek célja a tanulók mentális egészségének, érzelmi intelligenciájának és jóllétének fejlesztése.

A munkatervben szerepelnek az éves feladatok és a felelős.

A teljes Boldogságóra Program 10 egymásra épülő témából áll, amelyek fokról fokra ismertetik meg a boldogság különböző összetevőit, feltételeit.

Az egyes témakörök sorrendben:

1. A hála gyakorlása
2. Az optimizmus gyakorlása
3. Társas kapcsolatok ápolása
4. Boldogító jócselekedetek
5. Célok kitűzése és elérése
6. Megküzdési stratégiák
7. Apró örömök élvezete
8. A megbocsátás gyakorlása
9. Testmozgás
10. Fenntartható boldogság