

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

8. Foglalkozás: A hősiesség erőssége

Korosztály: 10-20 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Karaktererősségek új módon

A HŐSIESSÉG

GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a hősiességre olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkezendő héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

? Mikor használtad már ezt az erősséget?

? Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben? (Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)

? Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!

? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged: Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz a Tedd meg! gyakorlatokból!

? Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a hősiesség erősségét egy új módon!

Ötletek a hősiesség erősségének új módokon való használatához:

1. Gyűjts a bátorsággal és a gyávasággal kapcsolatos közmondásokat, szólásokat! Mit jelentenek ezek? Igaznak gondolod őket?
2. Gyurmából készíts egy olyan jelvényt, amit azokra tűzhetnének ki, akik hősiességet hajtottak végre.
3. Mondd el a véleményed akkor is, ha bizonytalan vagy abban, hogy mások mit szólnak miatta. Figyeld meg, hogyan érzed magad utána.
4. Öltözz be „HŐSnek”, és készíts egy fotót magadról!
5. Figyeld meg szüleid, családtagjaid mi minden tevé-

kenysége tekinthető hősiességre: mikor néznek szembe a félelmükkel, milyen jó ügyekért állnak ki! Írd fel őket!

6. Tégy meg valamit, amitől félsz! Számold be róla a többieknek. Figyeld arra, hogy lehetőleg legyen melletted felnőtt is, valaki, akiben megbízol! Egyrészt, hogy vigyázzon rád, másrészt, hogy támogasson és veled együtt örüljön minden kicsiny sikernek. (Például falat mászni, pókkal barátkozni stb.)
7. Gondos előkészítés és bemelegítés után csinálj meg 5 bátorugrást!
8. Gyűjts olyan filmrészleteket, dalszövegeket, amelyekben a bátorságot éred tetten.
9. Kérd meg szüleidet, nagyszüleidet, hogy meséljenek rólad (korábbi éveidből) olyan történeteket, amikor hősiessé, bátor viselkedést mutattál! Mire emlékszel ezekből? Milyen érzés most viszont hallani őket?
10. Állj ki egy jó ügyért! Írd le, pontosan mit teszel, hogyan kommunikálsz és milyen visszajelzésekkel találkozol a teted hatására!
11. Ha még önállóan nem foglaltál étteremben asztalt, ha nem rendeltél házhoz süteményt egy cukrászdából, ha még sosem hívtad fel a tudakozót, ha még nem rendeltél zenét valamelyik rádióállomáson a szeretteidnek, ha van bármi, amit még nem próbáltál ki a lakókörnyezetben, akkor itt az idő, hogy megtedd, kezdeményezz és kérdezz! Ajánld fel valakinek, lepj meg vele valakit vagy saját magadat.

Milyen módon fejlesztheted a jelenlegi életszakaszodban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod! Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!





Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!