

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**23. Foglalkozás: A hála**

**Korosztály: 10-20 éves**

**2020/21**



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

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



## Erősségek Bajnokai - 23. foglalkozás

### A HÁLA ERŐSSÉGE



**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** megérteni a hála erősségét, felfedezni magunkban és másokban, egy hétig gyakorolni az újszerű használatát, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

#### JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

**Tipp!** Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgozatírás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

#### 1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

##### Jóságlista

Mondjatok három olyan dolgot, amelyért előző nap vagy éppen ma hálásnak éreztétek magatokat!  
Azt, hogy hogyan kell elmondanod, pedig húzd ki a következő lehetőségek közül:

énekelve, elszavalva, dagályosan, tapsolva, nevetve, táncolva, hajbókolva, fészülködve, bohóckodva, büszkén, mintha szemüveget tisztítanál, nagyon lassan, hadarva, madárnyelven, egy választott idegen nyelven, úgy, mintha tanítanál, morfondírozva, ájtatosan, imádkozva, hason fekve, kezét fogva valakivel, lehunytt szemmel, kiabálva, suttogva, mosolyogva, dudorászva, füttyörészve stb.

#### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg [Made With Love](#) (szeretettel készült) című animációs kisfilmet!

- Milyen erősségeket fedeztek fel az egyes szereplőkben?
- Ki mindenki érezhetett hálát a mesében és miért?
- Rajzoljátok fel a mese hálátérképét!
- Hajtogassatok ti is egy állatfigurát és ajándékozzatok meg vele valakit!
- Milyen dolgokért vagytok hálásak?

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

A hála egyfajta köszönetteliség egy örömteli válasz, amikor ajándékot kapunk, legyen az valami kézzelfogható egy számunkra fontos személytől, vagy csak egy jó szó, vagy a természet szépségéből fakadó áldott, békés pillanat. A latin gratia jelentése kegyelem, malaszt, kellem, szívesség, háláérzet. Érdekessége, hogy ennek a latin szótőnek minden származéka kapcsolatban van a kedvességgel, a nagylelkűséggel, az ajándékokkal, az önzetlen adás-elfogadás szépségével. Bárkinek és bárminek hálásak lehetünk: embereknek, állatoknak, növényeknek, eseményeknek, Istennek, a bolygónak stb.

1. A természetben hol találkozunk a hála megnyilvánulásával?
2. Miből vesszük észre, ha valaki hálás?
3. Miért lehet nehéz egyeseknek kifejezni a hálájukat mások felé?
4. Lehet vajon e nélkül az erősség nélkül élni?
5. Melyek azok az élethelyzetek, ahol fokozottan számít a hála?



## 23. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 10-20 éves

#### 4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

##### Tipp!

Húzzanak a csoportok egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést. Készítsd el ennek online változatát, vonj be ehhez egy diákot /kollégát!

- ? Ha a hála egy szín lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy illat lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy hang lenne, mi lenne?
- ? Ha a hála egy hely lenne, hol lenne?
- ? Ha a hála egy anyag lenne, milyen tapintású lenne?
- ? Mutasd be mozdulattal, milyen az, amikor hálás vagy!
- ? Szerinted milyen lenne az élet, ha képtelen lenne az emberiség a hálaára?
- ? Milyen következményekkel járna, ha minden percben hálát éreznénk valami miatt?
- ? Amikor legutóbb hálás voltál, hol érezted a testedben?
- ? Mesélj arról, amikor legutóbb valaki kifejezte a háláját feléd!
- ? Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a hála!
- ? Milyen lenne az életed enélkül az erősség nélkül?
- ? Hogyan használhatnád a hála erősségét, hogy megoldj egy számodra kihívást jelentő helyzetet?

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? A 10 a nagyon, az 1 az egyáltalán nem. Mondj egy példát!

#### 5. ARANYKÖZÉPÚT – TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középút az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben. Nézzük meg a vezetői képességét!

Hozz egy elgondolkodtató szituációt (a legjobb egy sajátélményed), és azon keresztül beszéljétek meg, hogy mi lenne az optimális, illetve az alul/túlhasználata ennek az erősségnek!



Példa: Olyan ajándékot kaptál, ami számodra nem elég értékes / praktikus / szép stb. Viszont tudod, hogy aki adta, szívből adta és látod a szemén, mennyire izgatott, hogy oda adhatta, már türelmetlenül várta, hogy kibontsd. Láthatóan ő jobban örül, mint te. Mit teszel ebben a helyzetben?

#### Alulhasználat    Optimális használata    Túlhasználat

Hálátlan vagy és mindent természetesnek veszel. Úgy véled, hogy neked joggal járnak a jó dolgok.

Hálát érzel az élet jó dolgaiért, amely irányulhat egy adott személyre vagy egy olyan erő felé, amely nagyobb nálad. Legalább olyan jól ki tudod fejezni a háládat önmagad felé, mint mások felé. Időt szentelsz annak, hogy kifejezd a háládat.

Túlságosan hízelegsz másoknak, esetlen vagy színpadiasan viselkedsz a hálád kifejezésekor.

#### 6. GAMIFICATION FELADAT

##### Karaktererősségek új módon – A hála

Az itt látható feladatok közül válasszon legalább egyet minden diák!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

#### 7. REFLEKTÁLÓ

##### Hol tartok most?

Húzz egy-egy kérdést, vagy mondj egy számot és válaszold meg a kérdést vagy kérdéscsoportokat!

1. Ebből az erősségből mi fontos nekem?  
Hogyan változtam az elmúlt évben / 5 év alatt ebben az erősségemben?  
Hogyan igazítom a cselekedeteimet ahhoz, ami fontos számomra?  
Mi a nehéz ebben?  
Milyen lépéseket tehetnék ma annak érdekében, hogy nagyobb összhangot találjak?
2. Miért olyan meggyőzőek számomra az itt elhangzott gondolatok?
3. Hogyan élem meg jelenleg az itt megfogalmazott gondolatokat?

## 23. FOGLALKOZÁS

### Korosztály: 10-20 éves

4. Mit tehetnék másképp az elhangzottak tükrében?
5. Milyen érzés lenne, ha ez az erősség benne lenne a személyes mantrámban?
6. Milyen lépéseket szeretnék tenni, hogy fokozzam ezt az erősségemet?
7. Melyik téma / gyakorlat fogott meg a legjobban és miért?
8. Hogyan tudom tovább fejleszteni ezt az erősségemet?
9. Mennyi energiát tettem bele a közös munkákba?
10. Milyen tevékenységekbe vonódtam be igazán?
11. Mit tanultam a foglalkozásokból?
12. Fedeztem fel valami újat magammal kapcsolatban?
13. Van valami, ami nem tetszett? Mit érzek ezekkel kapcsolatban?
14. Mi történt, ami negatív érzéseket keltett bennem?
15. Milyen támogatásra van szükségem, hogy fejlődjek ebben az erősségben?
16. Kitől van szükségem támogatásra, hogy ebben az erősségemben még jobb legyek? Hogyan és mikor kérem meg, hogy segítsen?

#### Tipp!

A kérdéseket módosíthatod, kiegészítheted és előre kinyomtatott formában a diákok húzhatnak belőle. Egy kérdés többször is szerepelhet.

Van olyan téma, amiről szeretnél volna részletesebben hallani vagy tanulni, de nem került elő?

#### HETI ÚTRAVALÓ

- Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
- Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
- Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor ezt az erősséget használták
- Hála köszöntés – ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat

#### ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. június 30-ig** az [erossegekbajnokai@gmail.com](mailto:erossegekbajnokai@gmail.com) e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

**TIPP:** ez a munka részleteiben akár gamifikáció opcióként is megajánlható a diákoknak.



Jobb Veled a Világ  
Alapítvány

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>





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!