



BOLDOGSÁGÓRA INTEGRÁLT PROGRAM

boldogsagora.hu



**Boldogság
alapprogram**



**Erősségek
fejlesztése**



**Önbizalom
program**



**Mindfulness
program**

A Boldogságóra a teljes jóllét elérését elősegítő gyakorlati és elméleti tudást, saját élményre alapozva átadó életkor-specifikus program.



**3-6
éveseknek**



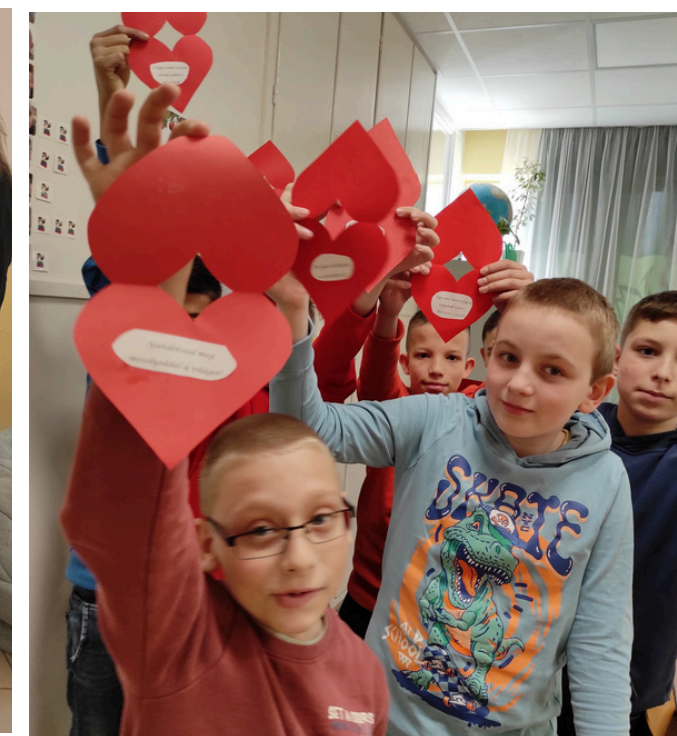
**6-10
éveseknek**



**10-14
éveseknek**



**14-20
éveseknek**



**Tanulásban
akadályozott és
EGYMI
csoportoknak**

A BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM CÉLJA

A Boldogságóra célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem hogy

- 1.** vezérfonalat adjon a gyerekeknek és a serdülőknek, hogyan nézzenek szembe a kihívásokkal,
- 2.** képesek legyenek fejlődni a nehézségek által,
- 3.** valamint a boldogságszint növelésére, az emberi virágzás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget.



Az órák lényege a személyiségfejlesztés, a pozitív orientáció készség szintű elsajátítása.

Elért eredményeink



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra
PROGRAM

7500+

Boldogságóra csoport

1500

oktatási-nevelési intézmény

150.000+

Boldogabb gyerek a programnak köszönhetően

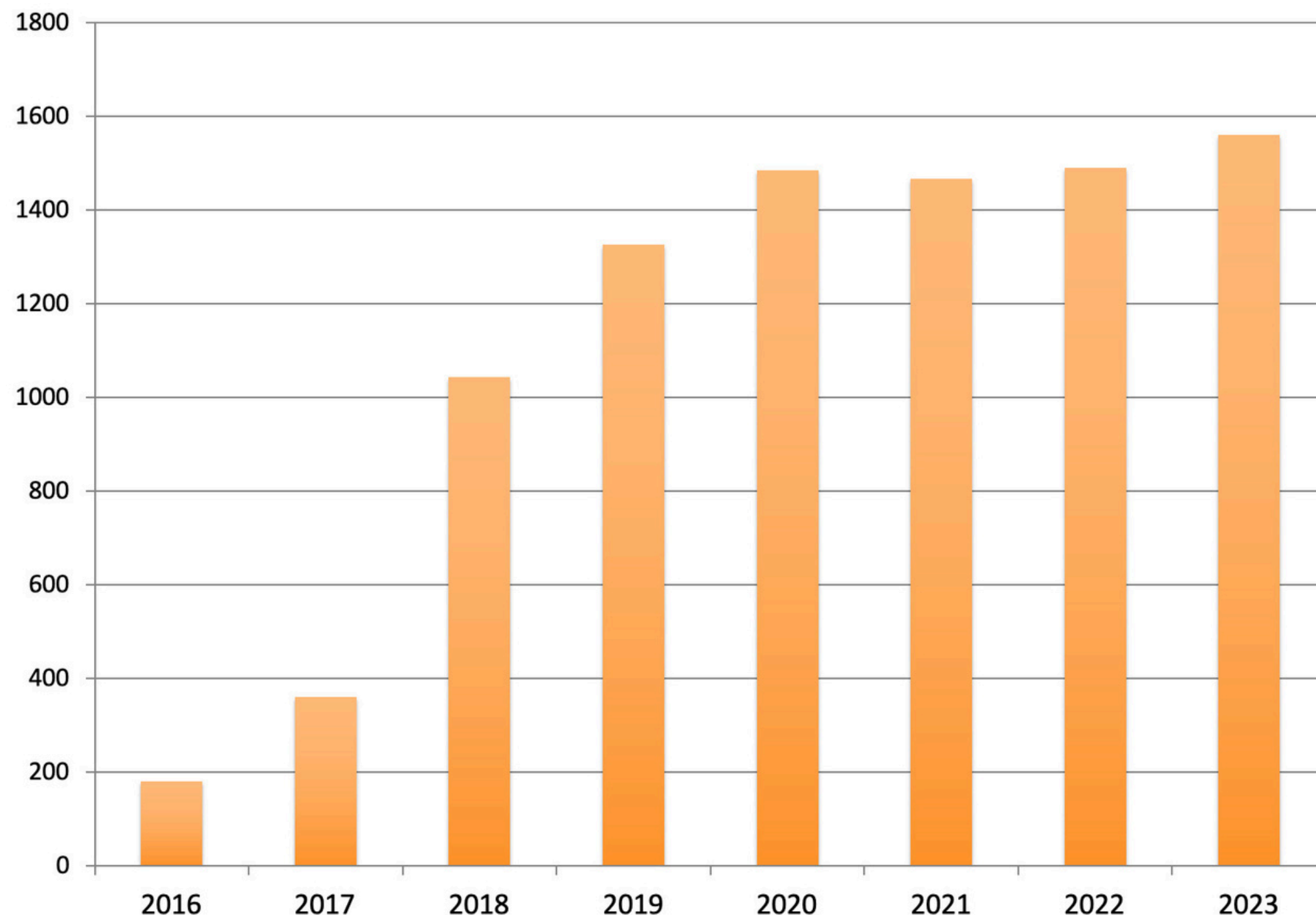
53.000

Feltöltött beszámoló az órákról

Feltöltött beszámolók az órákról



Regisztrált csoportok számának alakulása



Boldogságóra - érzelmi intelligencia fejlesztő képzés



Boldogságnövelő
stratégiák
Boldogságóra
Alapprogram

Önbizalom fejlesztése az óvodában és iskolában képzés



Megküzdés a
nehézségekkel
Boldogságóra
Önbizalom program

**Útvonalak a
jólléthez**
Boldogságóra
Integrált program



Önismeret és
kiteljesedés
Boldogságóra
Erősség program



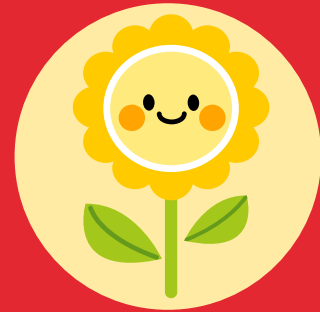
Figyelem- és
érzelemszabályozás
Boldogságóra
Mindfulness
program

Erősségek felfedezése és kifejezése képzés

Mindfulness képzés pedagógusoknak



**A BOLDOGSÁGÓRA INTEGRÁLT PROGRAM AKKREDITÁLT,
30 ÓRÁS PEDAGÓGUS TOVÁBBKÉPZÉSEI
FELNŐTTKÉPZÉSI NYILVÁNTARTÁSI SZÁM: B/2020/000760**



A „boldogságórák” elmélete és módszertana, a pedagógusok és a gyermekek érzelmi intelligenciájának, valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése



Fedezd fel az erősségeid pedagógusként! (Karaktererősségek a köznevelési intézményekben, az erősségközpontú fejlesztés elmélete, módszertana és gyakorlatban való alkalmazása)



A "Boldogságóra Önbizalom Program" elmélete és módszertana - A pedagógusok, a gyermekek és a fiatalok önértékelésének, szociális készségeinek és stresszkezelésének fejlesztése



Mindfulness tanfolyam pedagógusoknak - Akkreditált továbbképzés a pedagógusok lelki jóllétéért személyre szabott gyakorlati programmal

A Boldogságóra Alapprogram témái



1. A hála gyakorlása



2. Az optimizmus gyakorlása



3. Társas kapcsolatok ápolása



4. Boldogító jócselekedetek



5. Célok kitűzése és elérése



6. Megküzdési stratégiák



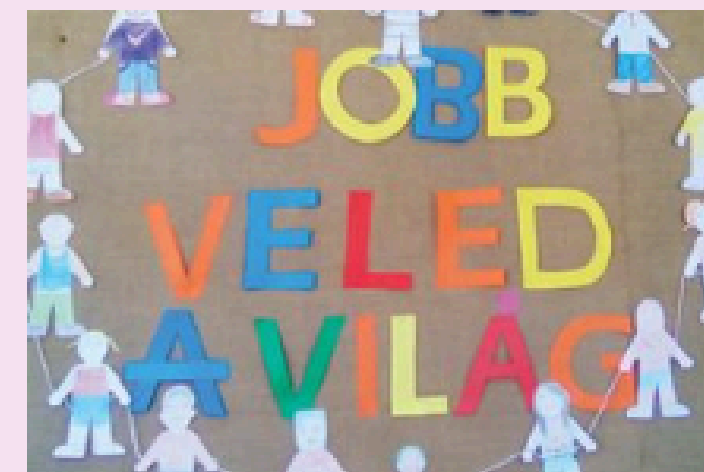
7. Apró örömök élvezete



8. A megbocsátás gyakorlása



9. Testmozgás



10. Fenntartható boldogság

BOLDOGSÁGÓRA ALAPPROGRAM

KORCSOPORTOK / KIADVÁNYOK

Ovis korosztály

Boldogságóra kézikönyv és munkafüzet 3-6 év

Alsós korosztály

Boldogságóra kézikönyv és munkafüzet 6-10 év

Felső korosztály

Boldogságóra kézikönyv és munkafüzet 10-14 év

Középiskolás korosztály

Boldogságóra kézikönyv 14-20 év

Extra havi letölthető segédanyag az aktuális témakörökhöz



A Boldogságóra Erősség Program témái



kíváncsiság



kreativitás



nyitott
gondolkodásmód



a tanulás
szeretete



perspektíva



bátorság



kitartás



őszinteség,
hitelesség



vitalitás,
lelkesedés



szeretet adása és
elfogadása



kedvesség,
empátia,
gondoskodás



társas
intelligencia



korrektség



vezetői képesség



csapatmunka



megbocsátás



szerénység,
alázat



körültekintés,
óvatosság



önkontroll



a szépség és
kiválóság
értékelése



hála



remény,
optimizmus



humor, játékoság



spiritualitás,
vallásosság, hit,
cél

BOLDOGSÁGÓRA ERŐSSÉG PROGRAM KORCSOPORTOK / KIADVÁNYOK

Ovis korosztály

Alsós korosztály

Felső/középiskolás korosztály

Korosztály specifikus letölthető
anyagok a 24 erősség
feldolgozásához



A Boldogságóra Önbizalom Program témái



1. Motiváló jövőkép



2. Pozitív énkép



3. Egészséges önbecsülés



4. Kiteljesítő erősségek



5. Feltétel nélküli önszeretet



6. Önmagunkkal való együttérzés



7. Fejlődési szemléletmód



8. Pozitív kapcsolatok



9. Inspiráló magabiztosság



10. Életre szóló önbizalom

BOLDOGSÁGÓRA ÖNBIZALOM PROGRAM

KORCSOPORTOK / KIADVÁNYOK

Ovis korosztály

Boldogságóra Önbizalom kézikönyv és munkafüzet 3-6 év

Alsós korosztály

Boldogságóra Önbizalom kézikönyv és munkafüzet 6-11 év

Felső/középiskolás korosztály

Boldogságóra Önbizalom kézikönyv és munkafüzet 12-18 év

Extra havi letölthető segédanyag
az aktuális témakörökhöz





MINDFULNESS PROGRAM



A program kidolgozás alatt az alábbi korosztályokra:

Ovis/alsós – várható indulás 2024/25 második félév

Felső/középiskolás – várható indulás 2024/25 második félév

Képzés:

Mindfulness tanfolyam pedagógusoknak - 30 órás akkreditált továbbképzés a pedagógusok lelki jóllétéért személyre szabott gyakorlati programmal

A tanéves programokban a témákhoz letölthető:

élménypedagógiai
gyakorlatok



gyerekdalok, meditációs
hanganyagok



közösségépítő ötletek



elméleti összefoglaló



feladatlapok, sablonok



3-6
éveseknek



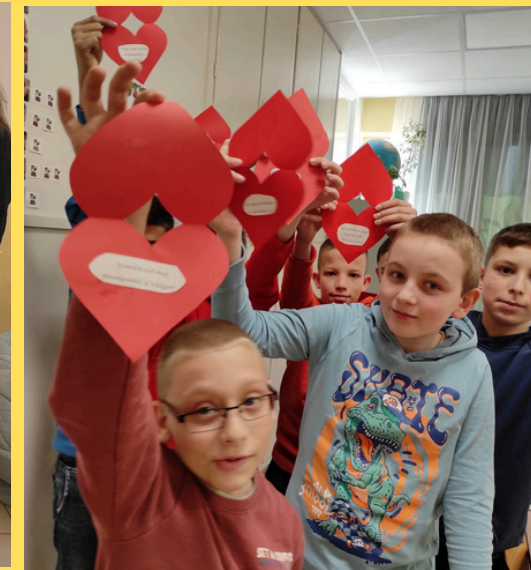
6-10
éveseknek



10-14
éveseknek



14-20
éveseknek



Tanulásban
akadályozott és
EGYMI
csoportoknak

Aktív közösség

Online Klub alkalmak



Pedagógus Nagykövetek

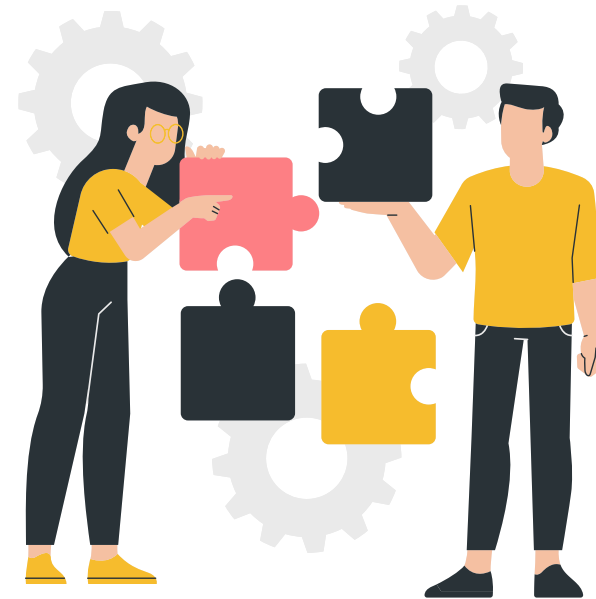


Blog



Diáknagykövetek

Szakmai napok



Hónap Pedagógusa,
Hónap Csoportja,
Élménynapok



Mentorprogram

Zárt tanári facebook csoport





A Boldogságóra Program alapítója:

BAGDI BELLA

- Pszichológus
- Mindfulness tanár
- ELTE Pszichológiai Doktori iskola
- ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoport
- Jobb Veled a Világ Alapítvány, elnök
- 10 éves Boldogságóra Program

Legfontosabb szakmai kapcsolataink



PROF. DR. BAGDY EMŐKE

a Boldogságprogram fővédnöke
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta,
professor emeritus



PROF. OLÁH ATTILA

a Boldogság Intézet tudományos szaktanácsadója
az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratórium vezetője
és a Magyar Pszichológiai Társaság elnöke

A Boldogságóra program tudományos vizsgálata



A boldogságórák hatásvizsgálatára tervezett mérések szerint a boldogságórákon végzett gyakorlatok erősítik az önbizalmat, a kitartást, fokozzák a koncentrációs képességet, fejlesztik a divergens gondolkodást és kreativitást.

A boldogságórákat fejlesztő programok keretében mind a közoktatás, mind a felnőttoktatás részévé kellene tenni.



*Prof. Oláh Attila
az ELTE Pozitív Pszichológia Kutatócsoport vezetője*



A Boldog Óvodák és Iskolák hálózata 2023-ban

Mit mondanak a gyerekek a boldogságórákról?



Jobb Veled a Világ
Boldogságóra
PROGRAM

„Azt szeretem a boldogságórában, hogy olyan sok mindent megtanulhatok a szeretetről. Szeretem, hogy megnyílunk mindannyian egymás felé, utána sokkal könnyebb minden, reményt ad nehézségen és minden szomorúságom után is. Olykor minden nehéz és alig várom, hogy Boldogságórán megkönnyebbüljek.” Szabó Sára tanuló

„A Boldogságóra azért jó, mert megtanulunk egymáshoz szeretettel és tisztelettel fordulni. A segítséget, a megbocsátást egymásban erősítjük, és ez az egyik kedvencem.” Horváth Beáta tanuló

„Az tetszik a Boldogságórákban, hogy megmondhatom a rossz érzéseimet. Azért jó, mert az osztályban nem lesz annyi veszekedés, bántás, és én is fejlődök.” Nagy Péter tanuló

Mit mondanak a pedagógusok a boldogságórákról?



Jobb Veled a Világ
Boldogságóra
PROGRAM

„A boldogságórán részt vevő diákok kiegyensúlyozottabbakká váltak, kevesebb az osztályon belüli konfliktus, javult a gyerekek problémakezelő és –megoldó képessége. Mosolygósabbak, vidámabbak lettek, és a tanulmányi eredményük is sokkal jobb. Csak pozitív változásokat tapasztaltunk, feltétlenül ajánlani tudjuk a programban való részvételt mindenkinek – felnőtteknek és gyerekeknek –, hiszen felszabadult légkörben a hétköznapiak is szebbé válnak.”

Fábiánné Morvai Dóra

**Veszprémi Báthory István Általános
Iskola és Köznevelési Típusú
Sportiskola (Boldog Iskola)**

Mit mondanak a pedagógusok a boldogságórákról?



Jobb Veled a Világ
Boldogságóra
PROGRAM

“A [diákokat] érdeklő és érintő témák esetében érett gondolataik és látásmódjuk van, a tanár–diák viszony erre az időre át tud alakulni partneri viszonyra. Kölcsonösen tanulhatunk egymástól. Ezeknek a foglalkozásoknak a lenyomata jelen van a szakos tanórákon és egymáshoz való kapcsolódásunkban, viszonyunk alakulásában is. Amiért nagyon hálás vagyok a programnak, hiszen a mai világban a pozitív személyes kapcsolatok legalább annyira értékesek, mint maga az oktatás.”

Oszbach Rita

**Kodolányi János Német
Nemzetiségi Általános Iskola és
AMI, Pécsvárad (Boldog Iskola)**

Köszönöm a figyelmet!

info@boldogsagora.hu

<http://boldogsagora.hu>



Boldogságóra

INTEGRÁLT PROGRAM