

BOLDOGSÁGÓRA, AHOL MINDENKI KITŰNŐRE VIZSGÁZIK

Egyre több országban sikerrel alkalmazzák a Boldogságórákat, amelyeken a diákok csoportosan és egyénileg ismerik meg a boldogság fő összetevőit. Mindeközben olyan gyakorlatok elvégzésére inspirálják őket, amelyek – a boldogságkutatók tapasztalatai alapján – hozzájárulnak a gyerekek boldogság szintjének növekedéséhez. Magyarországon a Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében a Boldogság Intézet szakmai csapata egy teljes programot kidolgozott ki a diákok boldogságra való tanítására. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a Boldogságórák csökkentik a tanulók szorongását, miközben erősíti önbizalmukat. Így nemcsak kiegyensúlyozottabbá válnak a gyerekek, de az iskolában is jobban teljesítenek. A Boldogságórák tapasztalataiból születettek meg a Boldogságóra kézikönyvek és munkafüzetek.



A BOLDOGSÁGÓRÁK CÉLJA

A Boldogságórák célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a fiatalok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon az iskolásoknak, hogy könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek megbirkózni a problémákkal, valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására adjon lehetőséget.