

Hogyan tudok boldogabb lenni?

Családi Életre Nevelés szakkör

„Nem kell a gazdagságot túlbecsülni, mert azok, akik kizárólag az anyagi javakra összpontosítanak, csak ideig-óráig találnak boldogságot abban, hogy mindent megvásárolhatnak. Ám ha valaki "csak" normális színvonalon él, közben jók és szorosak a családi, baráti kapcsolatai, van lehetősége a személyes fejlődésre, tanulásra, élvezni a munkáját, kihívásokkal szembesül, közben hasznosnak is érzi magát a környezete számára, és van módja arra, hogy segítsen másokon, könnyebben talál tartós boldogságra.”: Sonja Lyubomirsky



A szakköri foglalkozásokon jobban megismerhetitek önmagatokat és kortársaitokat a többiekén keresztül.

Beszélgünk a család szerepéről, jelentőségéről, a társas kapcsolatokról (barátság, szerelem), értékrendről, testünk biológiai folyamatairól. Kiemelt témánk lesz a konfliktusok hatékony megoldása, az önérvényesítés, az elköteleződés és a karrier. Témakörünk érintik az útelágazások, útvesszők, döntési helyzetek, fenyegető veszélyek témaköreit. Figyelemmel kísérjük változásainkat, és ezek következményeit is.

„Ha dolgozol azon, hogy boldogabb legyél, ha tudatosan törekszel arra, hogy a jóra, szépre, tartalmasra összpontosíts, a pszichológiai kutatások tanúbizonysága szerint nem csak harmonikusabbnak, elégedettebbnek fogod érezni magad, hanem növekszik az energiád, szárnyakat

kap a kreativitásod, erősödik az immunrendszered, jobbak lesznek a kapcsolataid, termékenyebb leszel a munkádban, még az életed is meghosszabbodhat.”

Találkozásainkkor játékos formában, gyakorlatban, közös élményeken keresztül dolgozunk együtt. Olyan stresszoldó gyakorlatokkal is megismerkedhettek, melyek segítségetekre lehetnek a jövőben csökkenteni az életetek stressz szintjét, ha rendszeresen alkalmazzátok őket.

Kérjük a kurzusra az jelentkezzen, aki a félév végéig folyamatosan jelen tud lenni a foglalkozásokon. A jelentkezésre most van lehetőség.

Sok szeretettel várunk titeket minden hétfőn 17:00-18:30ig a 322 teremben:

Kupovits Andi és Rózsás Adri