

## **Moduł I Psychologia pozytywna-jak być szczęśliwym**

- 1. Przedstawienie zasad pracy**
- 2. Wypracowanie kontraktu**
- 3. Czy można ot tak sobie stać się szczęśliwszym człowiekiem? - refleksje**
- 4. Kwestionariusz poziomu twojego szczęścia bez powodu**
- 5. Ćwiczenia budujące poczucie i zwiększające poziom szczęścia**
- 6. Lista wartości**
- 7. Wprowadzenie do psychologii pozytywnej**
- 8. Jak poprawiać relacje z bliskimi**

## **Moduł II Relacje i cele**

- 1. Kontynuacja pracy nad relacjami**
- 2. Budowanie własnego planu postępowania przy użyciu zasady SMART**
- 3. Flow-przepływ- omówienie**
- 4. Wyznaczanie celów wg koncepcji Flow i zasady SMART**
- 5. Koszty i zyski osiągnięcia celu**
- 6. Waga przekonań w interpretowaniu rzeczywistości**
- 7. Nauka kwestionowania własnych przekonań**
- 8. Planowanie zmian**

## **Moduł III Wartości i potrzeby**

- 1. Lista i analiza potrzeb**
- 2. Ja idealne i ja powinnościowe**
- 3. Prezentacja o poczuciu własnej wartości**
- 4. Rozważania na temat mieć czy być**
- 5. Ćwiczenia budujące kreatywność**
- 6. Dlaczego ciekawość jest ważna?- refleksje**
- 7. Otwartość umysłu i jego wpływ na nasz rozwój**
- 8. Dzielność, wytrwałość, autentyczność, miłość, życzliwość jako cnoty budujące poczucie własnej wartości i szczęścia**

## **Moduł IV Zdrowie i dobre samopoczucie**

- 1. Zdrowienie i dobre samopoczucie**
- 2. Zdrowe aspekty w życiu osób z doświadczeniem kryzysu**
- 3. Pełnia życia**
- 4. Linia dobre samopoczucie-kryzys**
- 5. Prezentacja o odporności psychicznej**
- 6. Budowanie szczęścia**

## **Moduł V Uczciwość i bezstronność oraz wypracowanie cnót**

- 1. Uczciwość i bezstronność jako cechy charakteru budujące poczucie szczęścia**
- 2. Cnoty umiaru, wielkoduszności, pokory, roztropności jako istotne elementy budowania poczucia własnej wartości i szczęścia**
- 3. Umiejętność słuchania i techniki komunikacji**
- 4. Odgrywanie scenek - praca nad rozwiązywaniem konfliktów, wyrozumiałością, wielkodusznością, konstruktywną krytyką**

## **Moduł VI Transcendencja, piękno i nadzieja**

- 1. Transcendencja, docenianie piękna i doskonałości**
- 2. Wdzięczność w drodze do szczęścia**
- 3. Nadzieja- ważna siła w Twoim życiu**
- 4. Pogoda ducha i poczucie humoru jako ważne elementy budowania szczęścia**
- 5. Duchowość- ważna część życia człowieka**