

Podczas trwania pierwszego modułu uczestnicy będą zastanawiać się nad tym czym jest szczęście, jak do niego dążyć, a także określać jakie wartości w życiu są dla nich najważniejsze i w jakich sytuacjach można je zaobserwować. Uczestnicy będą określać poziom swojego szczęścia, zapoznają się z elementami psychologii pozytywnej i jej rolą w rozwoju szczęścia, będą także pracować nad budowaniem relacji interpersonalnych.

Moduł II - pogłębienie pracy nad relacjami, definiowanie celów wg. zasady SMART oraz ich skuteczna realizacja, praca nad przekonaniem i wyciąganie wniosków z użyciem narzędzi TPS (trudność, przekonanie, skutek), planowanie zmian

Moduł III - analiza potrzeb, rozróżnienie pomiędzy ja idealnym a ja powinnościowym, rozwój kreatywności, rozwijanie ciekawości, trenowanie otwartości umysłu, wzmacnianie wartości: dzielności, autentyczności, miłości, życzliwości i wytrwałości

Moduł IV - różne definicje zdrowia, analiza pozytywnych aspektów zdrowia, wpływ uczestników na ich dobre samopoczucie, zagadnienie odporności psychicznej, co to jest empatia i wsparcie empatyczne

Moduł V - praca nad bezstronnością, ćwiczenia dotyczące zachowania umiaru oraz jego kultywowanie, rozwijanie wielkoduszności w działaniu, ćwiczenia z umiejętności słuchania, podejście oparte na pokorze, roztropne podejmowanie decyzji

Moduł VI - zagadnienia transcendencji, piękna i nadziei, siła wdzięczności, docenianie piękna i doskonałości, pogoda ducha i poczucie humoru, rola duchowości