

Temat główny: Odkrywanie swoich hobby i pasji

Ćwiczenie

Cel główny	Ćwiczenie pozwoli Ci nauczyć się autorefleksji nad własnymi hobby i pasjami oraz poznać znaczenie hobby i pasji dla szczęścia i zdrowia psychicznego.
Czas trwania	Okolo 45 minut
Cel aktywności	Być świadomym znaczenia hobby dla szczęścia i zdrowia psychicznego. Opisać własne zainteresowań, hobby i pasji Wyrażać własne pomysły i hobby.
Potrzebne materiały	Kartki papieru
Instrukcje	<p>Trener będzie zachęcał uczestników do burzy mózgów na temat tego, czym jest „Szczęście”. Następnie da uczestnikom wystarczająco dużo czasu na przedyskutowanie pytania: co mnie uszczęśliwia? Uczestnicy opracują listę.</p> <p>Trener wyjaśni teoretyczne podstawy szczęścia, z psychologii pozytywnej, a także ważne pojęcia jak: emocje, uczucia, optymizm, zachowania poznawcze itp. Podkreśli znaczenie posiadania hobby i pasji w naszym życiu, jako części szczęśliwego życia.</p> <p>Trener zapyta uczestników: czy zapisałeś na swojej liście jakieś hobby? Uczestnicy podzielą się swoimi listami i będą dyskutować o swoich pomysłach.</p> <p>Następnie trener poprosi ich o zanotowanie widocznych zachowań, które zwykle mają, gdy są weseli (widoczne są te, które można zobaczyć, na przykład pokazujące zęby, gdy się uśmiechasz).</p> <p>W końcowej dyskusji zostanie zaprezentowany tekst każdej osoby, a prowadzący może zadawać pytania, aby mogli rozpoznać siebie: „Jakie części ciała poruszają się, gdy jesteśmy szczęśliwi?”, a także można poprosić o wyjaśnienie, w jaki sposób poruszają się części ciała. Trener może również dalej badać i pytać, jak się czują, gdy są szczęśliwi.</p>