

Téma: Objevování svých koníčků a vášní

Aktivita

Cíl	Aktivita vám umožní naučit se sebereflexi o svých zálibách a vášních a poznat důležitost koníčků a vášní pro štěstí a duševní zdraví.
Doba trvání	cca 45 minut
Cíle	<ul style="list-style-type: none">- Uvědomit si důležitost koníčků pro štěstí a duševní zdraví- Sebereflexe a popis vlastních zájmů, koníčků a vášní- Umět vyjadřovat vlastní nápady a koníčky.
Potřebné pomůcky	Papíry
Instrukce	<p>Lektor s účastníky odstartuje brainstorming na téma, co je „štěstí“.</p> <p>Účastníci budou mít dostatek času, aby prodiskutovali otázku: Co mě dělá šťastným?</p> <p>Lektor vysvětlí teoretické základy štěstí z pozitivní psychologie a také důležité pojmy jako: emoce, pocity, optimismus, kognitivní chování atd. Zdůrazní důležitost mít koníčky a vášně v našem životě jako součást mít šťastný život.</p> <p>Lektor položí účastníkům dotaz: Napsali jste si na seznam nějaký koníček? Účastníci budou sdílet své seznamy a budou diskutovat o svých nápadech.</p> <p>Následně lektor účastníky požádá, aby se zaměřili na viditelného chování, které obvykle mají, když jsou veselí. Když říkáme viditelné, je to takové, které lze vidět, například ukazování zubů, když se usmíváme.</p> <p>V závěrečné diskusi se účastníci podělí o své závěry a facilitátor může klást otázky: „Jaké části těla se pohybují, když jsme šťastní?“</p> <p>Lektor může také dále zkoumat a ptát se, jak se účastníci cítí, když jsou šťastní.</p>