



ERŐSSÉGKÖZPONTÚ
OKTATÁSI PROGRAM
EKOP.HU

„Eltemetett kincsek”,
melyek arra várnak,
hogy felfedezzék őket

24 erősség, mely
mindenkiben
benne van

A
karaktererősség
ek
személyiségünk
részei



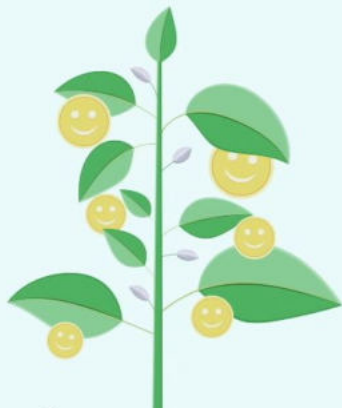


BOLDOGSÁG
SZINTJE



DEPRESSZIÓ
SZINTJE

9x boldogabbak,
akik tudatában vannak
az erősségeiknek



18x boldogabbak,
akik használják is őket



Az erősségfókuszú pedagógus küldetése:

A tanítványoknak a kezébe adni a lehetőséget, hogy felfedezzék magukban azokat az erősségeket, melyeknek a segítségével boldogabb, sikeresebb, teljesebb életet élhetnek, illetve könnyebben megküzdhessenek a nehézségekkel.



Az erősségek fejlesztésére fektetni a hangsúlyt.



AZ EKOP CÉLJA A VIRÁGZÁS ELŐMOZDÍTÁSA

VIRÁGZÁS = életerő, a mentális egészség legmagasabb szintje

EKOP: A teljes jóllét elérését elősegítő gyakorlati és elméleti tudást saját élményre alapozva átadó valamint az erősségek fejlesztésére fókuszáló életkorspecifikus program



A Perma+V és a boldogság

PERMA-V A jóllét komponensei



Martin Seligman, a pozitív pszichológia egyik jeles alakja, megalkotta a „well-being” elméletét (2011), mely szerint a boldogságnak 5 összetevője van. Ezek angol megfelelőinek kezdőbetűi adják a PERMA-V modellt.



Pozitív érzelem



Elmélyülés egy tevékenységben



Pozitív kapcsolatok







Értelem



ÉRTELEM



SIKERÉLMÉNY

**CÉLOK ÉS
MEGVALÓSÍTÁSOK**

SIKEREINK

MÁRCIUS



MÁJUS



- megvalósítottuk a tervezett projekteket
- fejlődtek a kapcsolatok
- EKOP=összetartás' közösség
- jókedv, vidámság.
- együtt töltött idő.
- Közös elményeink.



Vitalitás







VITALITÁS SZIGETEK

JANUÁR





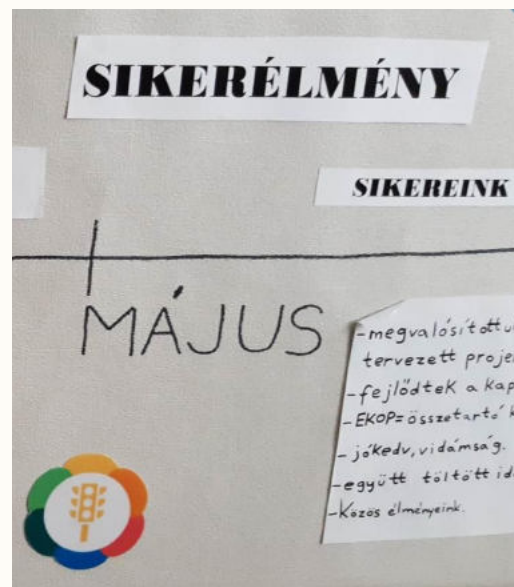
Sikerélmény





„Ők mondták”

- megvalósítottuk a tervezett projekteket
- fejlődtek a kapcsolataink
- EKOP-os összetartó közösség lettünk



- jókedv, vidámság
- együtt töltött idő
- közös élmények