Kracht van sturen op Geluk

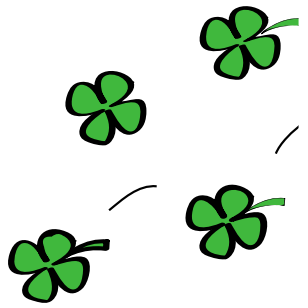


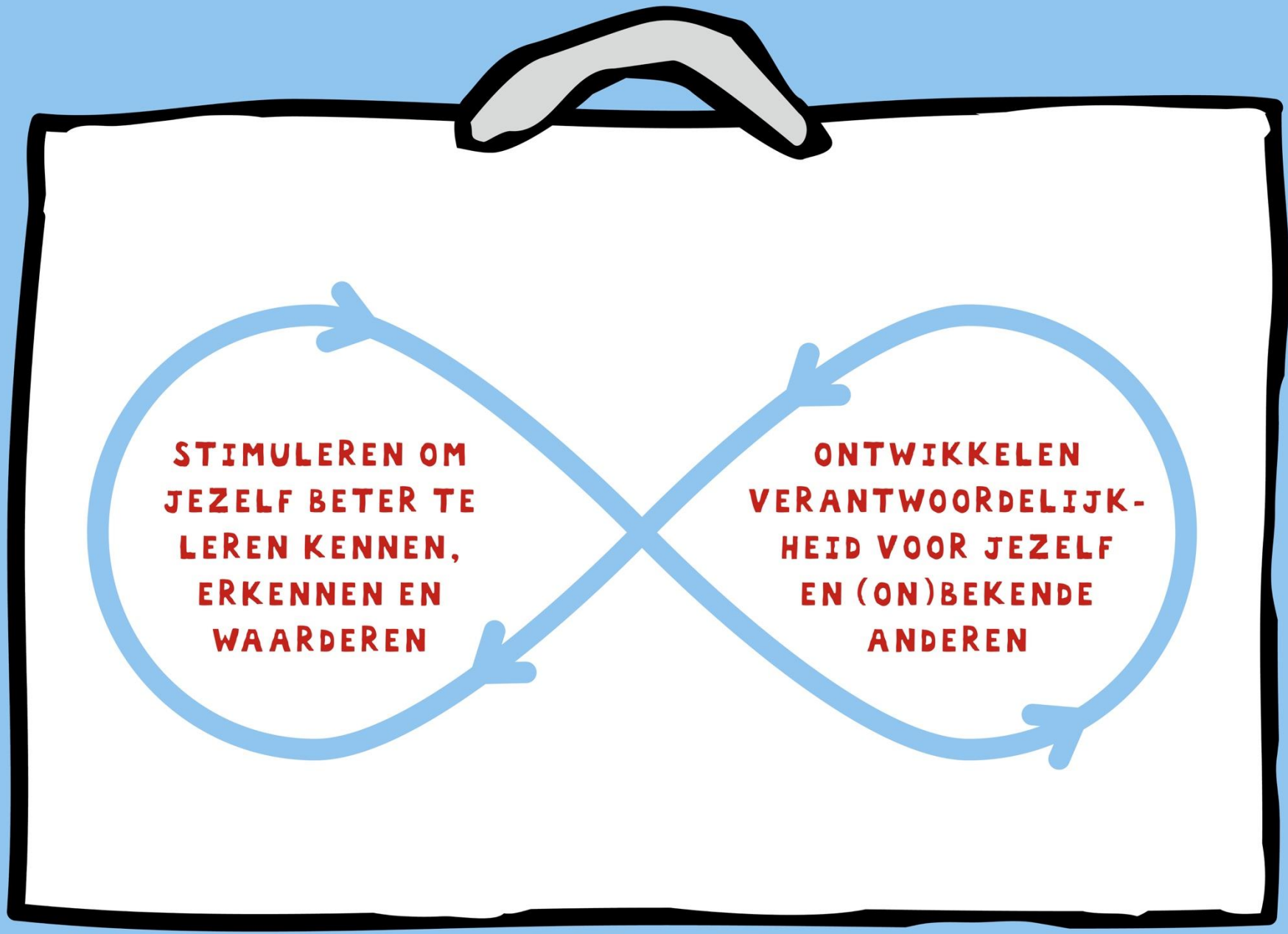
MALMBERG

GELUKSKOFFER

Doel van Gelukskoffer

- Ontwikkelen positiever beeld van jezelf en de wereld om je heen
- Ontplooien innerlijke kracht en zelfvertrouwen
- Geloven in eigen kunnen
- Denken in kansen in plaats van in problemen
- In beweging durven komen




STIMULEREN OM JEZELF BETER TE LEREN KENNEN, ERKENNEN EN WAARDEREN
ONTWIKKELEN VERANTWOORDELIJK-HEID VOOR JEZELF EN (ON)BEKENDE ANDEREN

GELUKKIGE SCHOOL

HIER LEER JIJ JEZELF KENNEN

ouders

WAT IS GELUK

TALENTEN

DANKBAARHEID

ZELFVERTROUWEN

TOEKOMSTDROMEN

SITIEF DENKEN

GELUK DOORGEVEN

GROEP 1 EN 2



GROEP 3



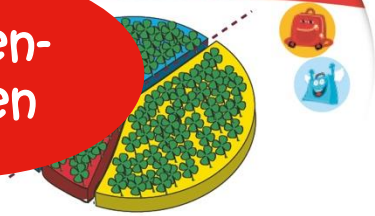
GROEP 4



Kinder-opvang

leerling

GROEP 5



GROEP 6



GROEP 7



Joseph Oubelkas

GROEP 8



Anton Philips

Ziekenhuizen

GELUKSKOFFER

de les van je leven

leerkracht

directie

Thuis

GELUKSKOFFER

Ondersteunend materiaal 4-6 jaar, 6-9 jaar en 4-12 jaar



Lukkie & Gelukspot











Basisprincipes Positieve Psychologie

Hoeveel invloed hebben we?



bijna de helft van je geluk kun je zelf beïnvloeden door de manier waarop je iedere dag denkt en hoe je je gedraagt

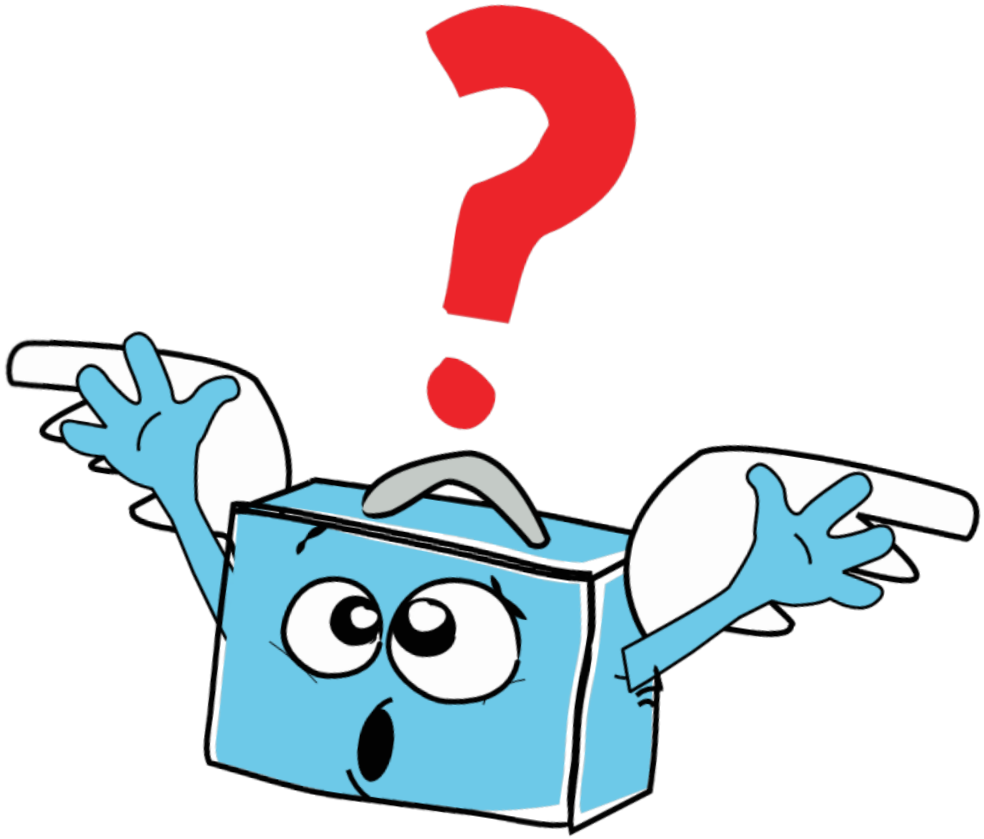
7 THEMA'S

- WAT IS GELUK
- POSITIEF DENKEN
- DANKBAARHEID
- TALENTEN
- ZELFVERTROUWEN
- TOEKOMSTDROMEN
- GELUK DOORGEVEN

KRACHT VAN GEDACHTEN

BLIJ MET MIJ

Thema 1:
Wat is geluk?





Wat is geluk voor jou?

GELUKSKOFFER



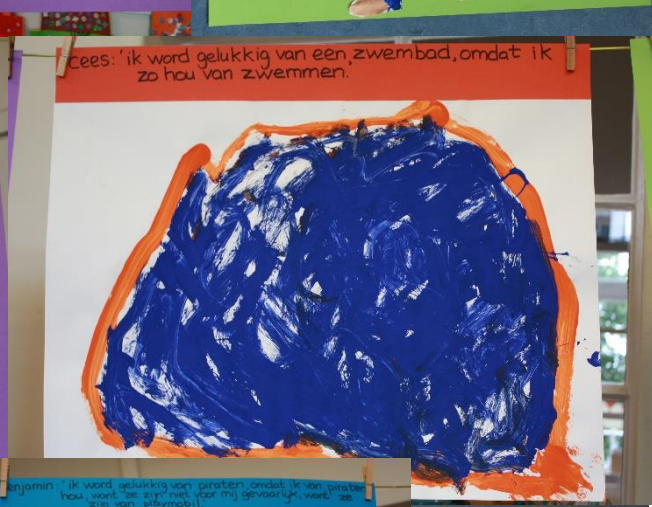










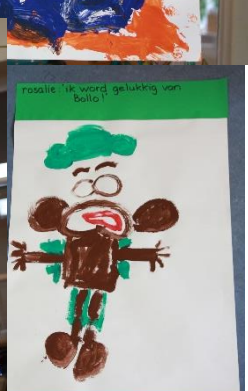










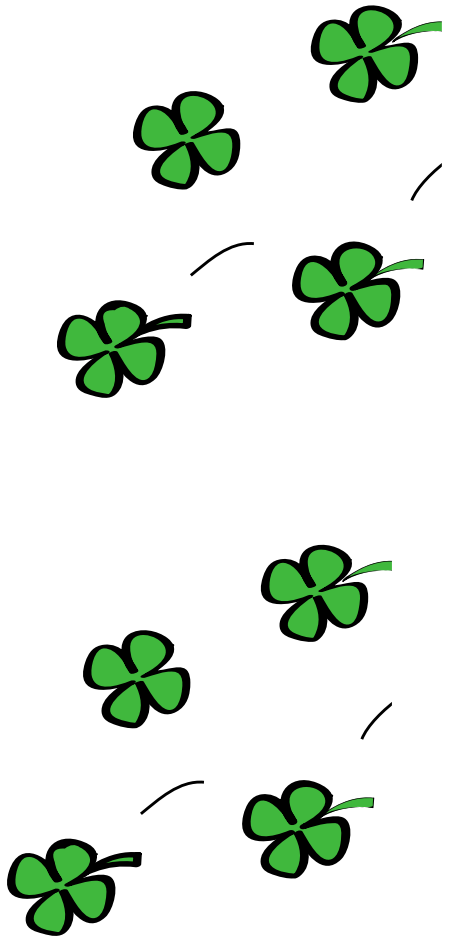


Geluk

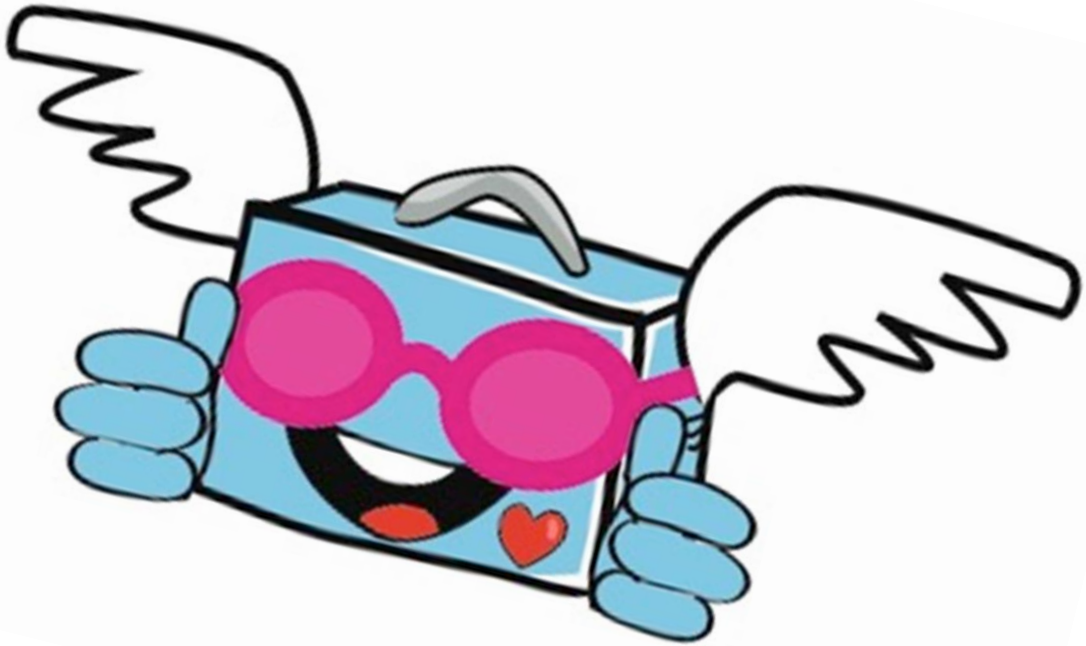
	Voorbijgaand	Duurzaam
Levens-terreinen	Genieting	Domeinsatisfactie
Leven als geheel	Topervaring	Levensvoldoening



Gelukkige mensen…



- besteden veel tijd aan familie en/of vrienden
- vinden het niet moeilijk om dankbaar te zijn
- helpen vaak andere mensen
- zijn optimistisch, positief over hun toekomst
- genieten van het leven
- hebben veel energie, zijn blijer
- en tot slot: ook gelukkige mensen kunnen echt verdriet hebben



Thema 2:
Positief denken







Zien
Denken

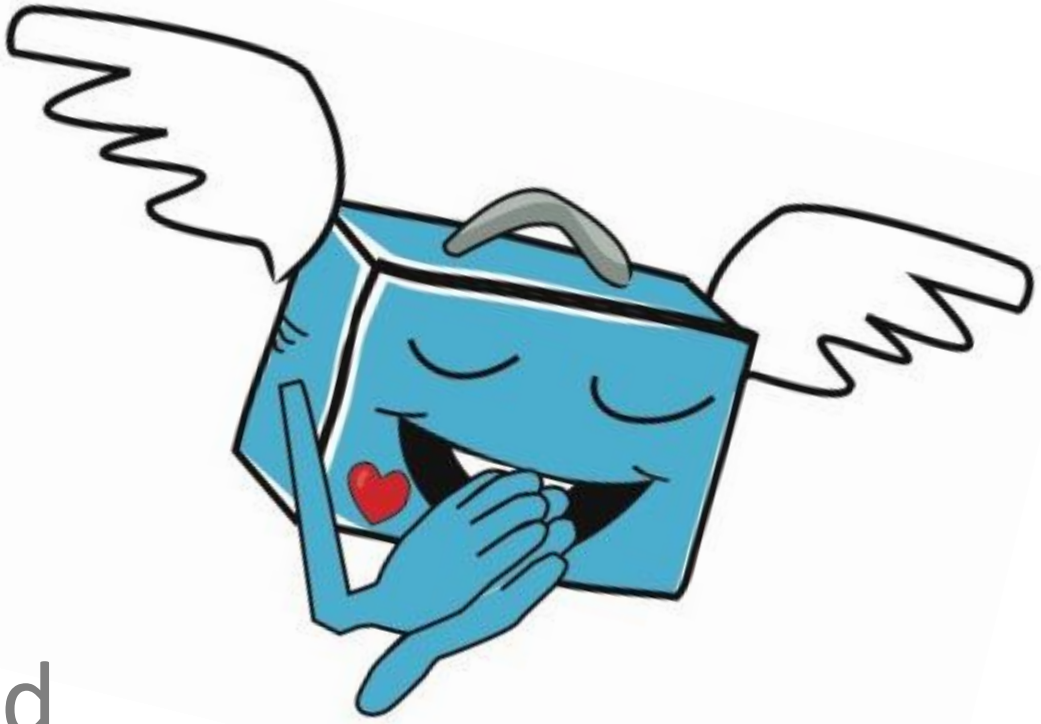


Doen



Voelen

Thema 3: Dankbaarheid



Waarom is dankbaarheid zo belangrijk?



- Je geniet meer van positieve gebeurtenissen
- Je wordt enthousiaster, optimistischer en energieker
- Goed voor je gevoel van zelfvertrouwen
- Je maakt gemakkelijker contact
- Je voorkomt vergelijkingen met anderen
- Helpt je door periodes van stress of verdriet heen

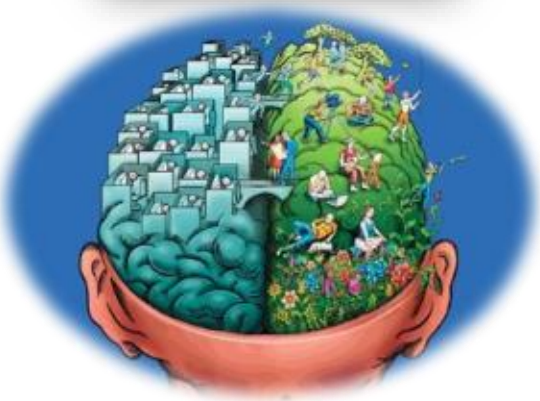

PAUL DE KNIJF
Dankbaarheid
NIEUWE
LEEUWERIK

Samen op ontdekkingstocht



Compassie





Aanmoedigen – zorgen voor naar zorgen dat



Vragen vanuit het hart



Verwonderen



Ombuigen naar mogelijkheden

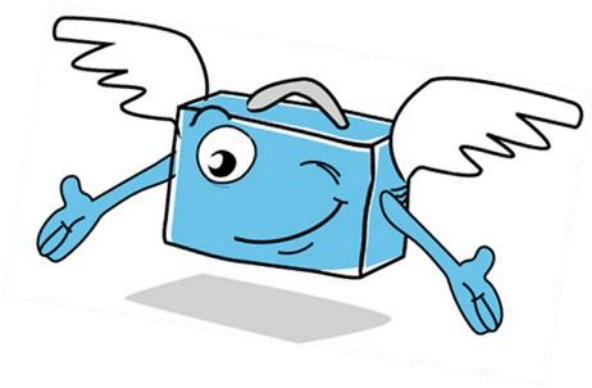




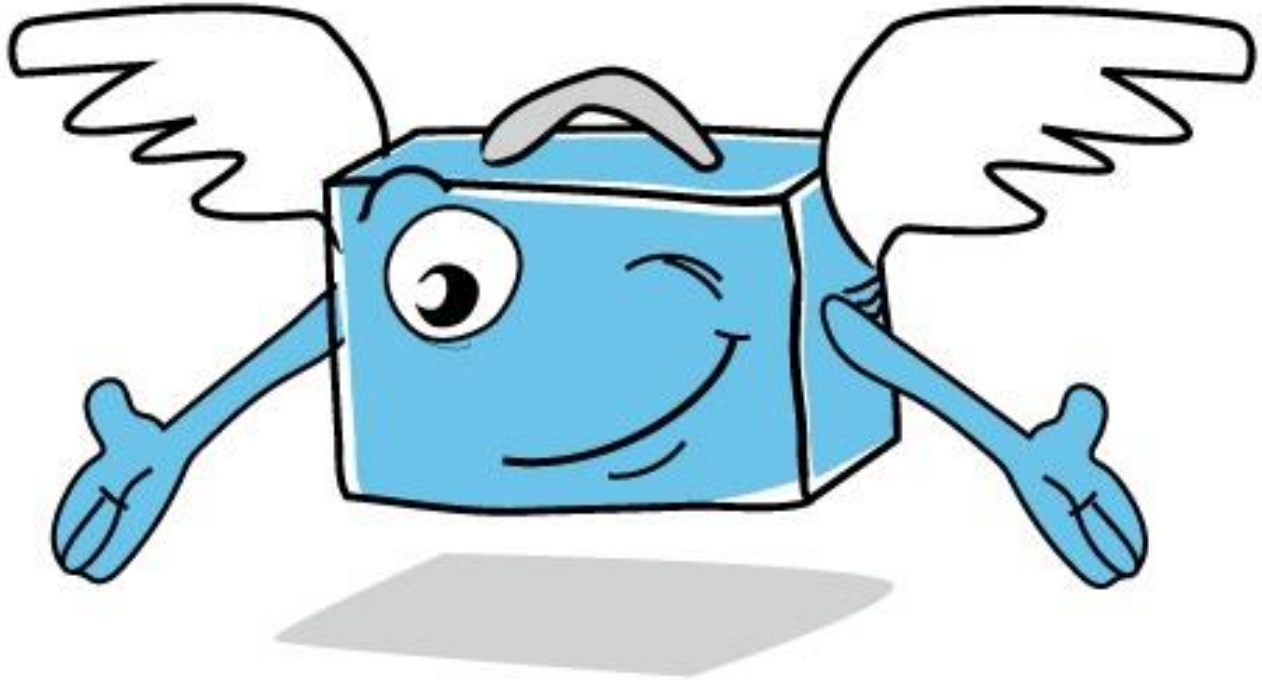
Thema 4: Talenten



Wat is een talent?



- Eigenschap
- Kwaliteit
- Je bent er goed in
- Het zit al in je, je bent er mee geboren
- Voor jezelf zo ‘gewoon’, zo ben ik nu eenmaal …
- Opvallend voor anderen



Thema 5:
Zelfvertrouwen

POSITIEVE DINGEN
over jezelf

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

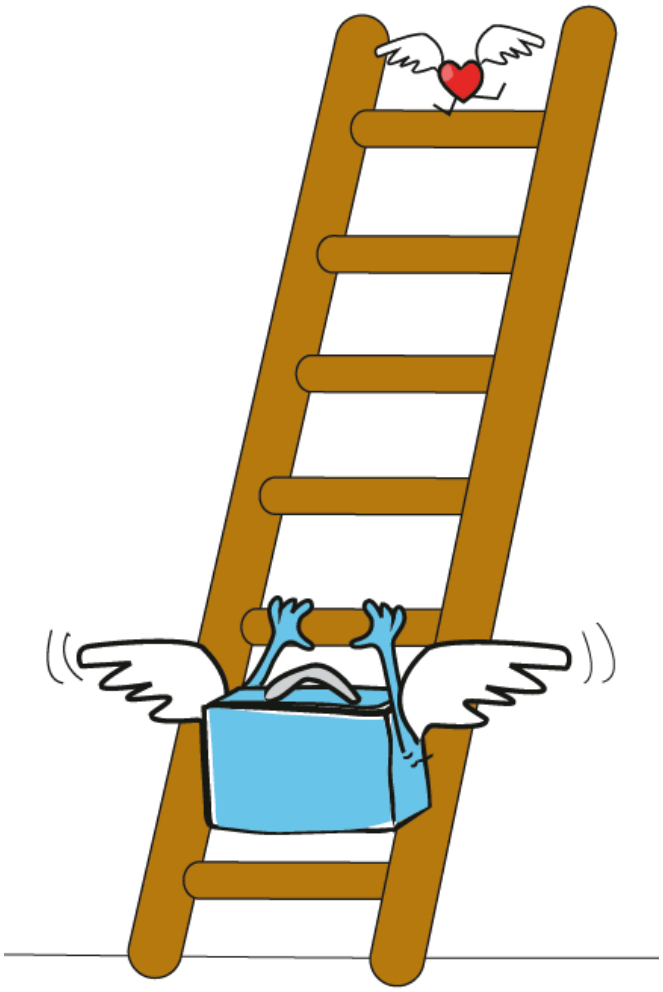
10.



GELUKSKOFFER



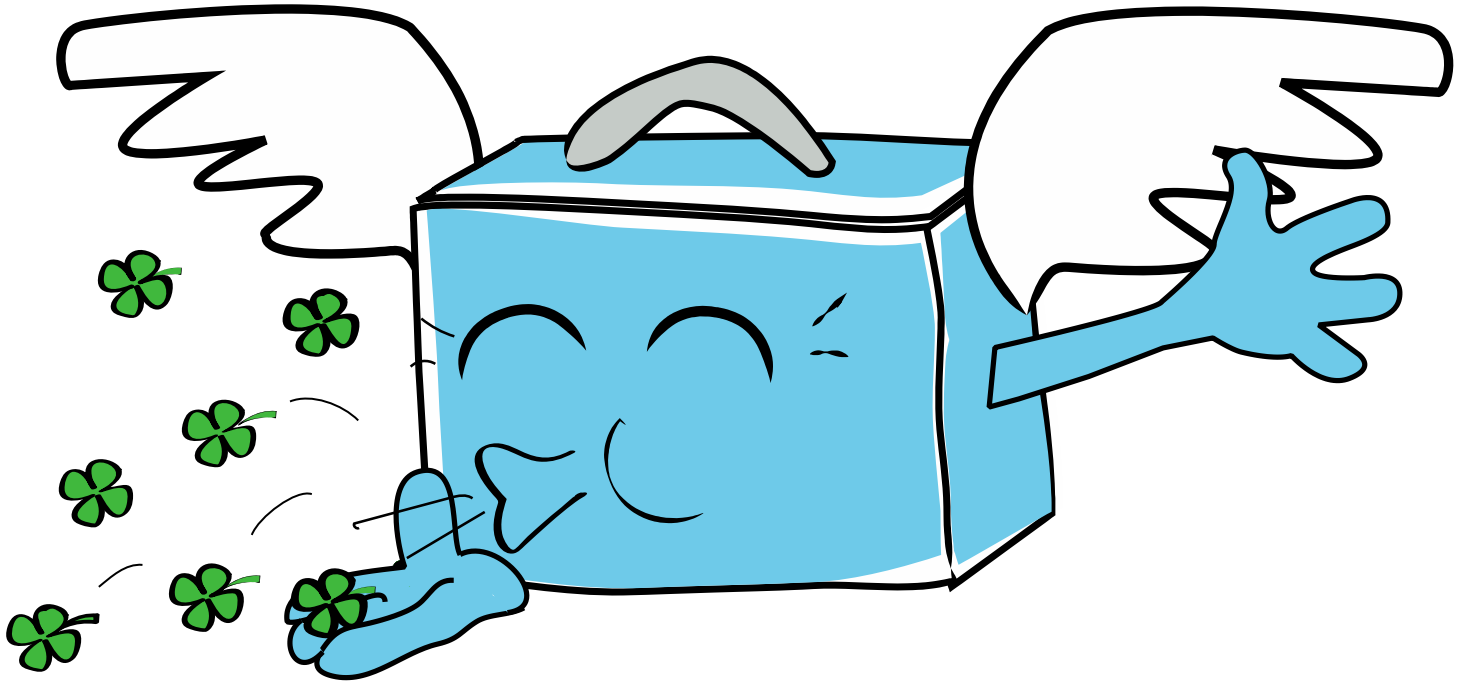
Thema 6: Toekomstdromen



Toekomstdromen

- Dromen zijn waardevol, ze zetten ons in beweging
- Om te kunnen dromen, moeten we in onszelf geloven
- Vertrouwen dat we kunnen zijn wat we willen zijn
- Mensen die hun droom uit laten komen, versterken hun zelfvertrouwen
- Dromen zijn onze mogelijkheden





Thema 7:
Geluk doorgeven

GELUK DOORGEVEN





MALMBERG

Kom verder

GELUKSKOFFER