Naslov: 30 srečnih trenutkov (30 Happy Moments)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  6. Strategije reševanja problemov | Posamezno/Individualno  Majhna skupina  Velika skupina | 30-45 min |

**Namen:**

* Potegniti pozornost in fokus udeleženca/učenca z zunanjega na njegov/njen notranji svet.
* Prisiliti udeležence, da razmislijo o tem, katere situacije v življenju ga/jo osrečujejo.
* Motivirati udeležence, da prestavijo fokus s splošnih ali filozofskih vrednot na točne opise situacij, dejanj, in ljudi, ki ustvarjajo srečno vzdušje.
* Seznam, ki ga ustvarijo, zadolžijo ustvarjalca da izpolni ta vesela dejanja (the self-created check list obliges the authors to fill in and execute those happy actions)

**Opis:**

1. korak: Trener razloži, da morajo udeleženci napisati 30 majhnih situacij, v katerih se počutijo srečni. Trener naj poudari, da to ni seznam vrednot, kot zdravje, denar, ljubezen,itd. Mora biti trenutek iz preteklosti ali vsakdana, pri katerem jih okoliščine, dejanja, ljudje, stvari in vzdušje delajo srečne. Več kot je podrobnosti, boljše je.

Trener lahko prebere enega ali več, od spodnjih primerov:

*A primer: Všeč mi je občutek, ko plešem in ne dojemam drugih ljudi na plesišču. Čutim samo glasbo, ritem in svojo telo v gibanju. Moje telo začuti ritem in kako me endorfini preplavijo.*

*B primer: Rad grem v kino s svojim prijateljem Thomasom. Njegov okus za filme je enak mojemu. Kupiva si nekaj hrane in pijače in se smejiva ob istem času. Potem greva na pivo, ne pogovarjava se o tem za pol ure in nato deliva občutke.*

*C Primer: Ljubim okus svežega kozjega sira s kakovostnim olivnim oljem, baziliko in svežim domačim kruhom. Simfonija okusa in vonja je tako močan, da ne morem jesti medtem ko stojim. Moram se usesti in uživati. Mmm!*

2, korak: Učenci imajo 30-50 minut časa, da ustvarijo svoj srečni seznam.

3. korak: Učenci predstavijo dokončan ali delni seznam drugim v skupini. Potrebno je previdno premisliti o zaupnem vzdušju v skupini.

**Metode:**

Ta vaja ime več stopenj, katere lahko učenci razumejo. Lahko služi kot izboljševalec razpoloženja ali pa dolgoročno vpliva na mišljenje.

**Vir/Literatura:**

Prilagojeno iz Key Competence Happiness (http://www.keycompetencehappiness.com)