

# 7 A boldog családok SZOKÁSA



ÉPÍTÜNK BOLDOG OTTHONOKAT ÉS CSALÁDOKAT!

” A társadalom motorja a bizalom, mely a családban kap alapot. A szerető, harmonikus család a boldogságunk forrása és a hosszú élet titka.”

Prof. Dr. Kopp Mária  
magatartáskutató

## A boldog családok 7 szokása

TÁRSKAPCSOLATI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE

### Kihívás

A család az egyik legnagyobb örömforrásunk. Viszont a harmonikus családi élet erőbefektetést kíván. A *boldog családok 7 szokása* program résztvevői elsajátítják azokat a szemléletbeli és viselkedési mintákat, amelyek erősítik a kapcsolatban lévő bizalmat, a kommunikációs és konfliktuskezelési képességet, valamint a reziliencia, vagyis a megküzdési, alkalmazkodási képességet.

#### ▶ A RÉSZTVEVŐK MEGTANULJÁK, HOGYAN...

- hozzanak létre szeretetre és bizalomra épülő kapcsolatokat mind a szűk, mind a tágabb családi körben.
- alakíthatnak ki közös családi hagyományokat, valamint az összetartozás és a kölcsönös gondoskodás kultúráját.
- alkalmazzák a felelőseteljes hozzáállást a problémamegoldás során.
- oldják meg a házasságon belüli, illetve más családi kapcsolatokban fellépő nézeteltéréseket a kreatív együttműködés segítségével.
- alakítsanak ki jobb munka/magánélet egyensúlyt.
- alkalmazzák az empátikus figyelem és a szinergiateremtés készségeit.
- válhatnak eredményesebbé érzelmileg kiegyensúlyozott, önálló gyermekek nevelésében.
- tudják gyermekeiket okosan fegyelmezni és motiválni.



## A megvalósítás lehetőségei

A *boldog családok 7 szokása* program tananyaga többféleképpen sajátítható el:

- 7 találkozási alkalom
- 2-3 napos képzés
- 6x fél napos tréning
- helyi trénerek kiképzése

A tananyag feldolgozását kiváló minőségű eszközök biztosítják:

- Könnyen követhető munkafüzet
- Díjnyertes oktatófilmek
- Egyetemes és világos alapelvek
- Gondolatébresztő gyakorlati feladatok

## Mentálhigiénés program

A családerősítő program tartalma *Stephen R. Covey* nemzetközi szinten elismert könyvein alapszik:

- *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása*
- *The 7 Habits of Highly Effective Families (A kiemelkedően eredményes családok 7 szokása)*

Nemcsak családokat, hanem oktatási-nevelési intézményeket, pedagógusokat és fiatalokat is fejlesztünk *Életrevaló* programunkkal, mely részben *Sean Covey* könyveire épül:

- *A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása*
- *A vidám gyerekek 7 szokása*

## A harmonikus családi élet

A jól működő család nem magától alakul ki, hanem a családtagok közös erőbefektetésének, tehetségének, igényeinek, jövőbeni elképzeléseinek és áldozatának ötvözése által. A *boldog családok 7 szokása* program tananyaga és eszközei abban segítik a résztvevőket, hogy mind elméleti, mind gyakorlati tudást szerezzenek saját családjuk megerősítéséhez.

A 7 szokás	A képzés során elsajátítható készségek
1. szokás: Légy proaktív!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• személyes felelősségvállalás és kezdeményezés</li> <li>• tudatos döntések</li> <li>• a befolyásolási körben való működés</li> </ul>
2. szokás: Tudd előre, hová akarsz eljutni!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• családi értékek és normák felállítása</li> <li>• a családi szerepek és célok átgondolása</li> <li>• családi küldetési nyilatkozat megfogalmazása</li> </ul>
3. szokás: Először a fontosat!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a családi prioritások meghatározása</li> <li>• a családtagoknak tett ígérek megtartása</li> <li>• családi naptár használata az összekovácsló programok beütemezéséhez</li> </ul>
4. szokás: Gondolkodj nyer-nyerben!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kölcsönös előnyökre való törekvés</li> <li>• az én-központú gondolkodás mi-központúra cserélése – nyer-nyer egyezségek</li> </ul>
5. szokás: Először érts, aztán értesd meg magad!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• empatikus kommunikáció</li> <li>• mások gondolatainak, érzéseinek a megértés szándékával való meghallgatása</li> <li>• saját gondolatok és érzések eredményes kifejezése</li> </ul>
6. szokás: Teremts szinergiát!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a családtagok egyediségének értékelése és megbecsülése</li> <li>• alkotó, kreatív együttműködés</li> </ul>
7. szokás: Élezd meg a fűrészt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az egyensúly megteremtése a családi élet területei között</li> <li>• a családtagok testi-lelki jólétét elősegítő családi hagyományok kialakítása</li> </ul>

©FranklinCovey. Minden jog fenntartva.