



Gelukkige mensen voelen zich prettiger, zijn prettiger gezelschap, leren sneller, zijn gezonder en leven langer.



Lessen in Geluk voor scholieren

Welke betere les kunnen wij onze leerlingen meegeven dan de les hoe je gelukkig kunt zijn? Dit was precies de beweegreden van Jacqueline Boerefijn, docente Biologie in het VO, om 'Lessen in Geluk' te ontwikkelen. In 2007 heeft het Verwey-Jonker Instituut samen met Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma een lespakket ontwikkeld over Geluk. In 2017 is dit lespakket geheel vernieuwd en uitgebreid.



Hier de inhoudsopgave van het eerste deel:
INHOUD VAN LESSEN IN GELUK

Les 1 - Hoe gelukkig ben je en wat is dat precies, geluk?

Dat is een heel belangrijke vraag die in deze les aan de orde komt. Wat verstaan we onder geluk? Hoe gelukkig ben jij en is dit verschillend bij wat je doet?

Les 2 - Wat maakt gelukkig?

Waarvan word jij gelukkig? Sta je daar wel eens bij stil? In deze les gaan we op zoek naar wat jou en je medeleerlingen gelukkig maakt.

Les 3 - Is geluk belangrijk?

Waarom is geluk belangrijk? In deze les gaan we daar op in. Wetenschappers hebben namelijk uitgeronden dat geluk op veel dingen van je leven invloed heeft.

Les 4 - Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les kijken we naar de eigenschappen van gelukkige mensen. Optimistisch zijn is daar een van. Wat kun je daarvan leren voor jezelf?

Les 5 - Benut je sterke kanten.

Iedereen is ergens goed in, we hebben allemaal onze eigen talenten. Wat zijn de jouwe? Als je je sterke kanten kent kun je ze benutten. Want door dingen te doen waar je goed in bent krijg je meer zelfvertrouwen, en van veel zelfvertrouwen word je weer gelukkiger.

Les 6 - Mensen om je heen.

Een van de dingen die belangrijk zijn voor geluk, is het hebben van goede sociale relaties. Mensen die een goede band hebben met hun partner, familie of vrienden zijn gelukkiger. Daarom werken we in deze les aan relaties met anderen.



Serie lessen

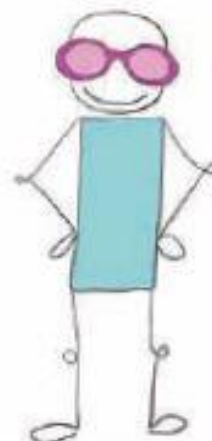
De serie Lessen in Geluk bestaat uit tien lessen die gebaseerd zijn op wetenschappelijke bevindingen uit de positieve psychologie. Ze zijn gemaakt voor de onderbouw van het VO. De lessen zijn beschikbaar voor docenten die de docententraining Lessen in Geluk hebben gevolgd.

Docenten krijgen na de training toegang tot het docentendeel van deze website, waar ondersteunende materialen beschikbaar zijn, zoals docentenhandleidingen, powerpoint-presentaties, tests en video's.

Positiever leerklimaat

De Lessen in Geluk zijn een goede eerste stap naar een positiever leerklimaat. Op basis van de principes uit de Positieve Psychologie werken we aan een methode die nadruk legt op welbevinden van leerlingen en docenten, en op het verbeteren van onderlinge relaties. Wanneer een school werkt vanuit deze methodiek, wordt de school veiliger, leuker en presteren de leerlingen beter.

De eerste zes lessen zijn gemaakt voor de brugklas. De volgende lessen voor de tweede klas. Zie voor meer informatie www.lesningeluk.nl



Adviezen voor leraren van de auteur

1. Blijf je realiseren hoe betekenisvol je werk als leraar is: de beste resultaten van jouw inspanningen zullen zich misschien pas na jouw leven manifesteren, door wat je leerlingen er later voor goeds mee doen. Je wordt dus misschien niet direct beloond, maar jouw inspanningen kunnen van onschatbare waarde zijn voor de toekomst. Vergeet niet hoe belangrijk jouw werk is.
2. Blijf zelf leren, blijf streven om jezelf te verbeteren, en vergeet niet om daar trots op te zijn. Zoals ik laatst een zij-instromer uit het zakenleven hoorde verzuchten: 'Ik heb nog nooit zo hard gewerkt, ik heb nog nooit zo weinig geld verdiend, maar ik heb me ook nog nooit zo nuttig gevoeld.'
3. Zorg goed voor jezelf, en voor elkaar. Goede relaties met collega's maken het werk prettiger en lichter.