



# LESSEN IN GELUK

Voor leerlingen in het voortgezet  
speciaal onderwijs

Een grote groep leerlingen in het reguliere basisonderwijs heeft lessen in geluk gevolgd.

Bureau Invra is van mening dat alle kinderen en jongeren geluk goed kunnen gebruiken. Wij hebben daarom onze Methodiek Op Eigen Benen vertaald in Gelukslessen voor leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs.



# GELUKSLESSEN ZIJN LESSEN IN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Tijdens het programma werken leerlingen aan persoonlijke ontwikkeling en ontdekken hun eigen invloed op geluk. Ze leren positief te denken en invloed te hebben op negatieve gedachten en gevoelens. Natuurlijk voelen alle kinderen zich af en toe onzeker en hebben ze wel eens ruzie. Met Gelukslessen leren ze dat zij zélf invloed hebben op de manier waarop ze met die gedachten en gevoelens omgaan. Het programma bestaat uit 7 lessen:

1. Herken de gevoelens bij jouzelf en bij anderen.
2. Wat is geluk, hoe pak je het aan.
3. Positief en oplossingsgericht denken.
4. Spanning en ontspanning in je lijf.
5. Zelfvertrouwen.
6. Talent, waar ben jij goed in.
7. Geluk is het enige wat zich verdubbelt als je het deelt.

Al deze onderwerpen versterken het plezier in de klas.

## GELUKSLESSEN OP SCHOOL

- Train de trainer voor leerkrachten.
- Of onze gecertificeerde gelukscoach verzorgt de gelukslessen in de klas.

Meer weten?  
Mail [info@invra.nl](mailto:info@invra.nl)  
of bel 038 3759939



Bureau Invra zet zich al ruim 15 jaar in om eigenwaarde en zelfredzaamheid van mensen, jong en oud, te versterken. Middels een wetenschappelijk onderbouwde methodiek is aangetoond dat het zelfvertrouwen groeit waardoor mensen gelukkiger worden.

Bezoek ook onze website [www.invra.nl](http://www.invra.nl)

