



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány

**Boldogság-  
program**

**Boldogságóra  
program**

**Országos  
Klubok**

**Boldogság-  
térkép**

**Jobb Veled a  
Világ Díj**

**Életút  
Program**



**Bemutató és  
programismertető**

[www.jobbveledavilag.hu](http://www.jobbveledavilag.hu)

2016

# A Jobb Veled a Világ Alapítvány

## Küldetésünk

*A Jobb Veled a Világ Alapítvány küldetése, hogy segítse és fejlessze az emberek testi-lelki-szellemi életét, mindennapi útmutatást adjon ehhez, és olyan tudatos, pozitív cselekedetekre ösztönözzön, hogy jobb és boldogabb legyen ez a világ.*



## Üzenetünk

1. Építsünk tudatosan egy jobb jövőt.
2. Felelősséget vállalni magunkért és azért a szűkebb és tágabb közösségért, amelyhez tartozunk.
3. Egy olyan szemléletmódra és életmódra felhívni a különböző generációk figyelmét, amellyel előremozdíthatjuk testi-lelki-szellemi egészségünket, amely társadalmi szinten egy jobb közérzet megteremtéséhez segít hozzá.

Az alapítvány elnöke  
és a mozgalom elindítója:

**Bagdi Bella**  
személyiségfejlesztő énekes és előadó



Jobb Veled a Világ Alapítvány  
info@jobbveledavilag.hu  
www.jobbveledavilag.hu  
facebook.com/jobbveledavilag

# A Jobb Veled a Világ Alapítvány

## Történetünk

A Jobb Veled a Világ Alapítvány - amely 2014-től közhasznú alapítványként működik - a tudatos jócselekedeteket gyakorlók közössége. Immár ötödik éve, hogy megszületett az alapítvány megalapításának a gondolata, amelyet Sonja Lyubomirsky lengyel származású pszichológus és boldogságkutató munkássága inspirált. Az elmúlt években számos programot indítottunk, ezek közül a legsikeresebb a Boldogságprogram, amelyhez már közel 16.000 ember csatlakozott és országosan több, mint 150 klubunk működik. A program sikere még bennünket is meglepett, egyre többen csatlakoznak hozzánk, nem csak magánszemélyek, de oktatási programunkon keresztül már több, mint 1.300 pedagógus, intézmény és intézményi csoport, óvodák és iskolai osztályok. Számos hazai szakember is segíti munkánkat és célkitűzéseinket: a Boldogságprogram fővédnökségét Prof. Dr. Bagdy Emőke örömmel elvállalta, szakmai tanácsai irányt mutatnak számunkra.

2015 nyarán Az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriuma és a Jobb Veled a Világ Alapítvány szövetségre lépett, tudományos megalapozottságú kérdőívek segítségével mérjük meg a boldogságszintet. 2016 júniusában, a program végén publikáljuk az eredményeket országos összesítésben és egyénre bontva is.

2015 szeptemberében kiléptünk a nemzetközi színtérre, angol nyelven is elindítottuk programunkat World Happiness Program néven. Világszerte ötven országból csatlakoztak, hogy szervezetünk égisze alatt klubot indítsanak. A külföldi klubvezetők képzése folyamatosan zajlik, Sydneytől Londonon át egészen New Yorkig számos aktív csoportunk működik.

Mindezekben a sikereken felbuzdulva elhatároztuk, hogy ahhoz, hogy még szélesebb körbe eljuttathassuk programjainkat, 2015 novemberében egyedülálló rendezvényt tartottunk a Kongresszusi Központban Boldogság Mesterkurzus címmel 2000 fő részvételével és a szakma elismert képviselőivel, mint Bagdi Bella, Bagdy Emőke, Müller Péter, Oláh Attila, Bőjte Csaba és Feldmár András. Nagy megtiszteltetésként vettük, hogy a rendezvényen előadást tartott Sonja Lyubomirsky, a Kaliforniai Egyetem nemzetközi szinten is elismert professzor asszonya.

Országosan kiterjedt önkéntes hálózatot működtetünk. Alapítványunkhoz az elmúlt évek során már több, mint 1500 önkéntes jelentkezett, akiket folyamatosan igyekszünk bevonni programjainkba. Minden hónapban országos megmozdulásokat tartunk, esetenként több ezer fő részvételével. Eseményeinkről a sajtó rendszeresen beszámol. Október hónapban országos szeretetlánc megmozdulásunkat az M1 élő adásban közvetítette.

Idén számos programot indítunk, jelenleg is dolgozunk az Életút Program előkészítésén, elindult az első félév legnagyobb projektje a Boldogságtérkép, amelyet stratégiai partnerünk, az ELTE Pozitív Pszichológia Tanszékkal együttműködésben bonyolítunk. A legnagyobb hangsúlyt és energiánkat a Boldogságórákra fordítjuk, hogy a jövő nemzedéke kiegyensúlyozottabb, sikeresebb, boldogabb legyen. Már zajlik a pedagógusok képzése, valamint szeptembertől elindítjuk a Boldog Iskola minősítést és pályázatot.







# MÉRFÖLDKÖVEK





[WWW.BOLDOSAGKUTATAS.HU](http://WWW.BOLDOSAGKUTATAS.HU)

Rajzoljuk meg Magyarország  
**Boldogságtérképét**  
közösén!



Vajon hol élnek a legboldogabb emberek Magyarországon?

Vajon igaz az az állítás, hogy borúlátó, pesszimista nép vagyunk?



Bagdi Bella, a Jobb Veled a Világ Alapítvány elnöke, és Oláh Attila, az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratóriumának professzora régóta küldetésüknek tartják a boldogságkultúra terjesztését. Ők ketten most gondoltak egy nagyot: tudományos kutatás segítségével megrajzolják Magyarország boldogságtérképét.

A vizsgálatban alkalmazott módszereket az ELTE PPK Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportjának munkatársai dolgozták ki, és a kérdések között olyanok is szerepelnek, amelyeket több országban már alkalmaztak így a kutatás lehetőséget teremt a nemzetközi összehasonlításra is.



**Célunk, hogy legalább 50.000 ember legyen részese a kutatásnak és töltsse ki a kérdőívet.**

**A kutatás kezdete: 2016. február 15.  
Eredmények publikálása: 2016. július 9.**



# 10 HÓNAPOS INGYENES BOLDOGSÁGPROGRAM

A Boldogságprogram a pozitív pszichológia tudományág kutatásaira épül, amely nyomán hónapról hónapra leteheted a saját életedben, hogy milyen változásokat képesek eredményezni azok a módszerek és technikák, amelyek tudósok szerint boldoggá tesznek bennünket.

Célunk nem az, hogy problémamentes életmodellt állítsunk eléd, hanem vezérfonalat adjunk ahhoz, hogy

- könnyebben nézz szembe a kihívásokkal,
- képes legyél hatékonyan megbirkózni a problémákkal,
- valamint a testi-lelki egészségmegtartás tényezőinek tanulmányozására kapj gyakorlati lehetőséget.

Szigorú empirikus kutatásokkal támasztjuk alá a programban alkalmazott módszereket.

A program lényege:

- a személyiségfejlesztés,
- a pozitív életszemléletre való képesség tanítása.



**16000**  
FELHASZNÁLÓ



**1400**  
PEDAGÓGUS



**150**  
KLUB



**6000**  
TÖRTÉNET

## Havi leckék, napi feladatok és havi munkafüzetek

Az aktuális hónaphoz havi leckéket állítunk össze, továbbá minden napra adunk feladatokat, ami a Boldogság-program főoldalán olvasható azok számára, akik beregisztáltak és be vannak jelentkezve az oldalra. Ha nincs időd minden nap feljönni az oldalunkra és megnézni az aznapi feladatot, rövidebb, letölthető munkafüzet segítségével segítünk elvégezni a gyakorlatokat.



LECKÉK



NAPI  
FELADATOK



HAVI  
MUNKAFÜZETEK



KÖZÖSSÉGI  
OLDAL



A Boldogságprogram fővédnöke:  
Prof. Dr. Bagdy Emőke

„**Felemelő érzés olyan ügy mellé állni, amellyel szívből egyetértek!**”

Minden hónapban egy konkrét boldogság-fokozó gyakorlattal foglalkozunk.

SZEPTEMBER	BOLDOGSÁGFOKOZÓ HÁLA
OKTÓBER	OPTIMIZMUS GYAKORLÁSA
NOVEMBER	TÁRSAS KAPCSOLATOK
DECEMBER	BOLDOGÍTÓ JÓCSELEKEDETEK
JANUÁR	CÉLOK KITŪZÉSE ÉS ELÉRÉSE
FEBRUÁR	MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK
MÁRCIUS	APRÓ ÖRÖMÖK ÉLVEZETE
ÁPRILIS	MEGBOCSÁTÁS
MÁJUS	EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD
JÚNIUS	FENNTARTHATÓ BOLDOGSÁG

***Tarts velünk, terjeszd a boldogságot és légy a Boldogságprogram által te is boldogabb!***

**WWW.BOLDOGSAGPROGRAM.HU**





# BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

## OKTATÁSI-NEVELÉSI INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA

A Boldogságórák a pozitív pszichológia tudományág kutatásaira épülnek.  
A program fővédnöke Prof. Dr. Bagdy Emőke.

A Boldogságórák célja:

- csökkenteni a diákok szorongását,
- növelni az önbizalmukat,
- és segíteni a gyerekeknek, hogy jobban teljesítsenek az iskolában.

Szigorú empirikus kutatásokkal támasztjuk alá a programban alkalmazott módszereket.  
Az órák lényege:

- a személyiségfejlesztés,
- a pozitív életszemléletre való képesség tanítása.



**1400**  
PEDAGÓGUS A PROGRAMBAN!



**BOLDOGSAGPROGRAM.HU/BOLDOGSAGORA**

TÖBB, MINT

**150**

FELADAT

KÖNYVENKÉNT!

## BOLDOGSÁGÓRA KÖNYVEK

**3 KORCSOPORT – 3 MEGKÖZELÍTÉS**

A Boldogságprogram könyvei az egyes életszakaszok igényeinek és lehetőségeinek figyelembe vételével három különböző korcsoportra (6-10, 10-14, 14-20) igazítva készültek el. Egy kézikönyvben több, mint 150 játékos feladatot találsz, így ha mindhárom kézikönyvet megvásárolod, összesen 450-nél is több feladattal inspirálódhatsz munkád során!





# “BOLDOG ISKOLA” ÉS “ÖRÖKÖS BOLDOG ISKOLA” CÍM ELNYERÉSE PÁLYÁZAT

A Jobb Veled a Világ Alapítvány által működtetett Boldogság Intézet nyílt pályázatot hirdet magyarországi és határon túli nevelési-oktatási intézmények számára „**Boldog iskola**” és „**Örökös boldog iskola**” cím elnyerésére.



**„Arra törekszünk, hogy a Boldogságórák derűs és élménygazdag feladatai, játékaik, valamint gyakorlataik fokról fokra kibontakoztassák a derűt és életszeretetet. Gyermekeink így a jövőbe vetett hittel, bátran járják végig a felnőttiséghez vezető utat, majd boldogságra képes emberré válhatnak.”**  
PROF. DR. BAGDY EMŐKE, A BOLDOGSÁGPROGRAM FŐVÉDNÖKE

## A PÁLYÁZAT CÉLJA

Az Alapítvány egyik kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia eredményeire építve adjon ötleteket és módszertani segítséget a boldogságra való képesség fejlesztéséhez az általános és középiskolás korosztály számára kidolgozott Boldogságóra programmal. Jelen pályázat ennek a szándéknak széles körben való megvalósulását tűzi ki céljául.

A jelen pályázattal elnyerhető „**Boldog iskola**” címet azon intézmények kaphatják meg, melyek – a pályázati kiírásban szereplő Pályázati feltételeknek megfelelően – legalább egy tanulócsoporthoz bevonásával igazoltan tartottak legalább egy Boldogságórát, és a program fenntartását a következő tanévben is vállalják.

Az „**Örökös boldog iskola**” címre olyan intézmény pályázhat a következő tanévben, mely Boldog iskolaként a Boldogságóra programot igazoltan rendszeresen valósította meg egy tanéven keresztül legalább három tanulócsoporthoz.

**Azon intézmények, melyek elnyerik a „Boldog iskola” címet, egy 5 könyvből álló Boldogságóra könyvcsomagot kapnak ajándékba!**

## A CÍM ALKALMAZHATÓSÁGA

A Boldog iskola cím egy tanévre szól, jelen pályázati időszakban a 2016/2017-es tanévre szóló címre pályáznak az intézmények.

A Boldog iskola címet elnyert intézmények igazoló oklevelet kapnak, melynek értelmében a címet egy tanéven keresztül használhatják. A cím minden évben megújítható lesz.

A címmel rendelkező intézmény tagja lesz a Boldog iskolák hálózatának. A hálózatba tartozó intézmények számára a Boldogság Intézet szakmai programokat szervez.

A címet birtokló intézményt sajátos arculata, a pozitív pszichológia iránti elkötelezettsége megerősítheti a nevelési-oktatási intézmények közötti pozíciójában. A cím megkülönböztető jegy, mely vonzóvá teszi az iskolát a szülők és gyermekek számára, és pozitív visszajelzést jelent az iskola munkájáról a külső és belső kapcsolatrendszernek.

A címnek való megfelelést a Boldogság Intézet szakértői bizottsága ellenőrzi. Ha valamelyik vállalt feltételről kiderül, hogy mégsem valósult meg, a cím visszavonásra kerül.

Azon intézményben, mely több feladatellátási hellyel rendelkezik – feladatellátási helyenként külön-külön benyújtott pályázat alapján – kizárólag a feltételeknek megfelelő feladatellátási helyre vonatkozóan használható a cím.

A tanévben a programot igazoltan fenntartó intézmények újabb pályázatnak való sikeres megfelelés esetén (legelőször 2017 szeptemberében) kaphatják meg az Örökös boldog iskola címet.

**WWW.BOLDOGISKOLA.HU**





# JOBB VELED A VILÁG ESTEK HANGOLÓDJ A BOLDOGSÁGRA!

A Jobb Veled a Világ Alapítvány szervezésében havonta egy alkalommal **Előadói Estet** tartunk, ahol a Te boldogságod kerül a középpontba.

Számtalan esetben tesszük fel a kérdést magunknak: **"Hogyan lehetnék boldogabb?"** Hiszen egy valamiben megegyezhetünk, hogy mindannyian folyamatosan keressük a szebb és teljesebb életet.

Ehhez nyújtanak segítséget a különleges Jobb Veled a Világ Estek, melyek változatos témákkal, ismert előadókkal támogatnak téged a HOGYAN megtalálásában.

## Tanuljunk Boldogságot!

**PROF .DR. BAGDY EMŐKE ELŐADÁSA**  
2016. MÁRCIUS 3.



**TELTHÁZAS ELŐADÁS**



### HELYSZÍN

Virtuózok Hangversenytér  
1068 Budapest  
Városligeti fasor 44.

### IDŐPONTOK, ELSŐ FÉLÉV

2016. április 7.  
2016. május 5.  
2016. június 2.

### FELKÉRT ELŐADÓK

Böjte Csaba  
Prof. Dr. Oláh Attila  
Dr. Vekerdy Tamás

**[WWW.BOLDOGSAGPROGRAM.HU/JOBB-VELED-A-VILAG-ESTEK](http://WWW.BOLDOGSAGPROGRAM.HU/JOBB-VELED-A-VILAG-ESTEK)**