



## Be A YES Challenge B1

Je peux dire "oui" à moi-même et à mon entourage.

Entrepreneurial Culture



### Mes forces de caractère

Zum Start stellen sich die Jugendlichen einem standardisierten Test, um ihre besonderen Charakterstärken herauszufinden. Danach konzentrieren sie sich im „Be A YES“-Programm darauf, was gut gelaufen ist und sie lernen, bewusst Entscheidungen zu treffen.

## Matériel pour enseignants

In den Unterlagen ist die Durchführung der Challenge detailliert in einzelnen Schritten beschrieben, um eine direkte Umsetzung im Klassenzimmer zu ermöglichen. Die Materialien für Lehrer/innen werden gemeinsam mit den Materialien für Schüler/innen (=Arbeitsblätter) eingesetzt.

Das ➡-Zeichen kennzeichnet Arbeitsaufgaben, die fakultativ zur Vertiefung durchgeführt werden können.

Alle Unterlagen stehen auf der Website [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zur Verfügung.

# Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education	Entrepreneurial Culture			Entrepreneurial Civic Education
 <b>Idea Challenge</b>  <b>Hero Challenge</b>	 <b>Empathy Challenge</b>	 <b>Storytelling Challenge</b>	 <b>Buddy Challenge</b>	 <b>My Community Challenge</b>
 <b>My Personal Challenge</b>  <b>Lemonade Stand Challenge</b>	 <b>Perspectives Challenge</b>	 <b>Trash Value Challenge</b>	 <b>Open Door Challenge</b>	 <b>Volunteer Challenge</b>
 <b>Real Market Challenge</b>  <b>Start Your Project Challenge</b>	 <b>Extreme Challenge</b>	 <b>Be A Yes Challenge</b>	 <b>Expert Challenge</b>	 <b>Debate Challenge</b>

Das TRIO-Modell ist ein ganzheitlicher Lernansatz, der drei Bereiche umfasst:

„**Core Entrepreneurial Education**“ bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: die Kompetenz, eigene Ideen zu entwickeln und sie flexibel und innovativ umzusetzen.

„**Entrepreneurial Culture**“ bedeutet die Förderung einer Kultur der Offenheit für Neuerungen, der Empathie, Teamfähigkeit und Kreativität, der Zielorientierung und Eigeninitiative, aber auch von Risikobereitschaft und -bewusstsein.

„**Entrepreneurial Civic Education**“ steht für die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/innen, die Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer der **18 Challenge-Familien**, die einer der TRIO-Ebenen zugeordnet sind. Eine Challenge-Familie kann mehrere Challenges auf verschiedenen Unterrichtsniveaus umfassen. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen lassen sich wie folgt zuordnen:

A1 – Primarstufe, A2 – Sekundarstufe I, B1, B2 und C1 – unterschiedliche Stufen innerhalb der Sekundarstufe II. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



## Fiche de travail

<b>Sujet</b>	Mes forces de caractère
<b>Niveau</b>	B1
<b>Famille de challenges</b>	<p>Be a YES Challenge – Reconnaître et utiliser ses forces!</p> <p>Tout le monde a des talents et des talents inhabituels. Il suffit d'être conscient de cela en mettant l'accent sur les forces plutôt que sur les faiblesses. Les enfants de l'école primaire apprennent cela à travers des exercices, des jeux et des projets (par ex. «La chasse au trésor de la force»). Dans l'enseignement secondaire inférieur, l'attention est portée sur les choses qui fonctionnent bien. Parce que seuls ceux qui connaissent leurs propres capacités peuvent les utiliser et prendre des décisions conscientes. Les élèves du secondaire créent un portfolio personnel de points forts. Dans celui-ci, ils collectent et documentent tout ce qu'ils peuvent bien faire: d'une part pour eux-mêmes, d'autre part, afin de rendre ces talents visibles pour les autres.</p>
<b>Durée</b>	3 leçons
<b>De quoi s'agit-il?</b>	<p>Ce défi détourne l'attention des choses qui pourraient échouer, déranger et s'améliorer, et met l'accent sur les forces. Les jeunes sont encouragés à s'engager avec leurs propres forces afin de les utiliser consciemment - et peut-être d'une manière nouvelle.</p> <p>On utilisera un test de psychologie positive qui met en lumière la force de caractère et les vertus qui permettent aux jeunes de vivre une vie pleine de sens et de satisfaction. Les jeunes ont l'occasion de comparer leur image avec l'image que les autres ont d'eux.</p> <p>Vient ensuite le programme "Be A YES", d'une durée de deux semaines, qui concentre l'attention des jeunes sur les choses qui leur réussissent. Ils apprennent à utiliser leurs forces de caractère pour rendre ces expériences positives reproductibles. En outre, ils apprennent à décider consciemment de quelque chose tous les jours et à agir selon leur propre responsabilité.</p>
<b>Compétences entrepreneuriales selon le référentiel</b>	<p>Je sais identifier mes forces et mes faiblesses.</p> <p>Je sais définir des objectifs pour améliorer mes faiblesses.</p> <p>Je sais prendre la responsabilité d'une tâche.</p> <p>Je sais identifier les opportunités et profiter des opportunités.</p> <p>Je sais prendre la responsabilité de mes propres actions.</p>
<b>Compétences langagières</b>	<p>Je connais 24 forces de caractère et je peux expliquer ce qu'elles signifient.</p> <p>Je peux justifier mes décisions verbalement et par écrit.</p>

## Be A YES Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



<b>Vocabulaire</b>	Noms des forces et des vertus du caractère: jugement, intelligence sociale, authenticité, persévérance, attachement, leadership, autorégulation, modération, transcendance, spiritualité, pardon, enthousiasme; Définition des caractéristiques des forces des caractères (Fiche d'information 2 pour les enseignants)
<b>Vérification des compétences</b>	Auto-évaluation: Est-ce que je connais mes forces? Puis-je les utiliser? Puis-je prendre des décisions conscientes?
<b>Conditions préalables</b>	Volonté de résoudre des tâches individuelles pendant la période sans école. Volonté de faire face à sa propre personnalité et à son développement ultérieur.
<b>Corps&amp;Esprit</b>	Sous le lien suivant, vous trouverez des exercices courts et simples pour l'activation et la concentration ainsi que pour augmenter la sensibilisation (y compris de courtes vidéos). Selon la situation, choisissez un ou plusieurs exercices de l'offre: <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a>
<b>Préparation</b>	<p>Recommandé pour les enseignants en tant qu'introduction au sujet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitez le site Web du Département de psychologie de la personnalité et des diagnostics de l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich: <a href="http://www.charakterstaerken.org">www.charakterstaerken.org</a></li> <li>• Effectuer la version longue du test de force de caractère</li> <li>• Visitez le site Web en anglais <a href="http://www.authentic happiness.org">www.authentic happiness.org</a> du Centre for Positive Psychology de l'Université de Pennsylvanie</li> </ul> <p><u>ad Etape de travail 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Copier la fiche d'information 2 pour les enseignants 2x; Découper des cartes avec des descriptions des forces de caractère, des cartes avec des forces de caractère, et des cartes avec des caractéristiques de définition de force de caractère</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	
Etape 1	<p>Je suis au mieux de ma forme:</p> <p>a) Exercice: "Je suis au mieux de ma forme"</p> <p>Les jeunes répondent individuellement aux questions de la feuille de travail 1. Echange court par deux.</p> <p>b) Brève introduction à la psychologie positive par l'enseignant sur la base de la fiche d'information 1 pour les enseignants «Positive Psychology» (voir ci-dessous). Selon le niveau de langue</p>



de la classe, la première page ou la feuille d'information complète pour les étudiants peuvent être copiées.

## c) Test des forces de caractère

1. Ensemble, l'instruction de travail sur la feuille de travail 2 est lue. Les élèves font eux-mêmes le test de force de caractère en classe (soit en ligne via [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org), soit sur papier avec le document «B1 Be A YES Challenge»).

1. Tous les élèves entrent leurs classements individuels dans la vue d'ensemble "Mes 5 plus grandes forces de caractère" (Fiche 2.1.).
2. Réflexion commune sur les résultats en séance plénière.
3. Réflexion individuelle basée sur la feuille de travail 3 (aussi possible comme tâche à la maison).

## 4. Devoir à domicile

Les jeunes reçoivent la mission de demander à deux personnes proches d'eux de remplir le questionnaire pour eux et de leur donner l'évaluation. Ils ont une semaine pour ça.

## Etape 2 Les 24 forces de caractère (après 1 semaine)

### a) Perception personnelle et d'autrui

La feuille de travail 4 est traitée par paires et ensuite discutée en plénière.

### b) Le profil de mes forces

Sur la base de l'évaluation du propre test et des résultats du test, les jeunes créent leur profil de force individuel (fiche de travail 2.2.).

### c) Les personnalités et leurs forces de caractère

#### 1. Travail en groupes de trois:

Pour cet exercice, la fiche d'information 2 destinée aux enseignants a déjà été copiée deux fois et découpée en cartes.

- Chaque groupe reçoit 6 cartes avec des définitions des forces de caractère et 6 cartes avec des forces de caractère; plus 6 cartes avec des caractéristiques de définition qui ne correspondent pas aux forces des 6 caractères.
- Ensemble, les 3 jeunes associent les forces du caractère aux définitions.
- Pour les caractéristiques de définition des 6 autres cartes, les forces de caractère correspondantes sont recherchées sur la feuille de travail 5; les caractéristiques de définition des cartes sont inscrites dans la colonne "Définitions" de la feuille de travail 5 à côté des forces correspondantes.
- Pour les 6 forces de caractère, desquelles le groupe a aussi les cartes de définition, les adolescents recherchent eux-mêmes les caractéristiques des définitions et les inscrivent



## Etape 3

### Le programme Be A Yes

Note importante pour l'ensemble du programme "Be A YES":

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- L'objectif des exercices est de s'entraider pour reconnaître et utiliser leurs propres forces

sur la feuille de travail 5.

- L'objectif est d'enregistrer les caractéristiques de définition sur la feuille de travail 5 pour les 24 forces de caractère; pour ce faire on peut demander de l'aide à d'autres groupes.

#### 2. Discussion en grand groupe au sujet des 24 forces de caractère:

- Toutes les forces ont des caractéristiques de définition (l'enseignant utilise la fiche d'information 2 pour les enseignants).
- Les jeunes inscrivent les définitions manquantes sur la feuille de travail 5.
- Ensemble, ils recherchent pour chaque force de caractère au moins une personnalité de la vie publique, de l'environnement des étudiants ou de la littérature.
- Les jeunes notent les personnalités sur la feuille de travail 5 et s'ajoutent eux-mêmes avec leurs 5 forces de caractère les plus distinctives.

#### 3. Introduction des 6 vertus (en utilisant la fiche d'information 3 pour les enseignants)

- Attribution de 24 caractères à 6 vertus (en utilisant la fiche d'information 3 pour les enseignants) en grand groupe

#### a) Exercice "Qu'est-ce qui s'est bien passé ?"

- L'enseignant explique l'exercice en utilisant la fiche d'information 4 pour les enseignants.
- En utilisant 3 exemples, l'exercice sera fait ensemble en grand groupe.
- Une instruction se trouve sur la feuille de travail 6 pour les étudiants.
- Les élèves essaient l'exercice ensemble.
- Évaluation de l'expérience en grand groupe

#### b) Exercice „Je prends une décision“

- L'enseignant explique la feuille de travail 6.2., tous les points sont discutés ensemble.
- Des exemples sont donnés: faire le travail, se coucher tôt, limiter son temps sur Facebook
- La situation est remise en question: pourquoi fais-tu des



choses, même si tu ne les aimes pas?

par ex : sinon je ne serai pas capable de bien travailler à l'école, sinon je ne dormirai pas bien, sinon je n'aurai guère de temps pour autre chose.

- Les phrases « je dois » doivent être formulées ensemble: je dois faire mon travail. Je dois aller me coucher tôt. Je dois limiter mon temps sur Facebook.

- La question suivante est cruciale pour une éventuelle reformulation des phrases:

Quel besoin voulez-vous assouvir lorsque vous faites les choses que n'aimez pas?

Qu'est-ce qui se cache derrière "Faire une tâche"? Quel est le besoin que vous réalisez lorsque vous faites le travail?

par ex: Je veux terminer l'école, je veux avoir de bonnes perspectives d'emploi, j'ai besoin de reconnaissance, j'ai besoin d'une perspective future pour un travail, avec lequel je peux gagner beaucoup d'argent, etc.

- Avec ces informations générales, les instructions obligatoires peuvent être reformulées:

Je décide de faire mon travail, parce que je veux avoir un bon travail, parce que je me sens bien quand je vois que j'ai appris quelque chose de nouveau, etc.

Les élèves exécutent l'exercice - tel que pratiqué par l'enseignant - par groupes de deux:

- Chacun répond d'abord aux questions, puis échange par paire, puis analyse en grand groupe.

### c) Votre corps dit „OUI“

- Les élèves lisent la bande dessinée de la feuille de travail 6.3.

- En grand groupe, le message du dessin animé est discuté: Prendre une certaine posture signifie aussi prendre une attitude dans une certaine chose. Une décision pour quelque chose est l'expression d'une certaine attitude. Ainsi, le corps peut influencer positivement nos décisions cognitives.

- Les postures du dessin animé sont prises séquentiellement.

- Petite réflexion sur le sentiment corporel dans les deux postures différentes.

- Les phrases de décision et les phrases obligatoires (je dois) de la feuille de travail 6.2. sont maintenant lues dans une posture consciente et droite. Comment la phrase « je dois » est-elle ressentie ?

- Encourager les adolescents à adopter des postures exprimant leur affirmation personnelle de OUI. Tout est permis, mais vous ne pouvez pas vous blesser! L'exercice devrait apporter du mouvement dans la classe et peut être amusant!



	<p>a) Le journal intime Be A Yes</p> <p>L'enseignant explique comment les inscriptions dans le journal sont faites. Les étudiants gèrent leur journal Intime "Be A Yes" sur papier ou sur ordinateur.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les deux parties du journal sont remplies tous les jours pendant 14 jours. Au lieu de remplir le journal tous les soirs, il peut également être complété à la fin d'une leçon spécifique.</li><li>• L'inscription fiable et régulière dans le journal est un soutien important pour le processus d'apprentissage personnel.</li></ul>
Etape 4	<p>Evaluation (<i>après deux semaines</i>)</p> <p>a) Analyse du programme „Be A Yes“</p> <p>Dans le groupe les résultats du programme sont analysés:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'ont appris les élèves?</li></ul> <p>Qu'est-ce qui a changé pour eux?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peuvent-ils utiliser leurs forces consciemment?</li><li>• Qu'est-ce que ça fait de choisir consciemment quelque chose?</li><li>• Le fait de prendre une posture particulière pourrait-il aider à prendre la décision?</li></ul> <p>Règles de base pour cette analyse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je respecte les idées et les opinions des autres.</li><li>• Je laisse l'autre finir et j'écoute.</li><li>• Je traite tout ce que nous discutons ici de manière confidentielle.</li><li>• Je réalise que le but de cet exercice est de s'entraider pour découvrir nos forces.</li></ul> <p>b) Auto-évaluation</p> <p>Les élèves évaluent individuellement le défi par auto-évaluation avec les feuilles de travail 7, 8 et 9.</p> <p>c) Pour terminer</p> <p>À la fin du défi, chaque élève dit 3 termes qui caractérisent le mieux son processus d'apprentissage personnel.</p>





<b>Contexte dans le programme de challenge</b>	Ce défi s'appuie directement sur les «Be A YES Challenges» des niveaux d'apprentissage A1 et A2. Les interconnexions en particulier consistent en des défis des familles Buddy, Empathy, Hero, Expert, Extreme, My Personal et Volunteer.
<b>Liste de liens</b>	À propos du projet Youth Start Entrepreneurship Challenges: <a href="http://www.youthstartproject.eu">www.youthstartproject.eu</a> Autres matériels d'enseignement (y compris les films): <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a> Liens vers le sujet: <a href="http://www.charakterstaerken.org">www.charakterstaerken.org</a> <a href="http://greatergood.berkeley.edu">greatergood.berkeley.edu</a> Conférence vidéo Martin Seligman: <a href="http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de">www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de</a>
<b>Sources</b>	Martin Seligman: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel, 2012
<b>Conditions d'utilisation</b>	Tout le matériel destiné aux enseignants et aux élèves élaboré dans le cadre du Défi entrepreneurial Youth Start relève de la licence Creative Commons. Vous pouvez reproduire et distribuer la documentation dans n'importe quel format ou support. La condition préalable est l'attribution correcte. Vous ne pouvez pas utiliser les matériaux commercialement. Vous pouvez modifier les documents, mais ne les distribuer que sous la même licence que l'original. Les détails exacts de la licence peuvent être trouvés à <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de">http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</a> L'équipe Youth Start se fera un plaisir d'entrer en contact avec vous: d'une part pour établir un réseau avec les partenaires nationaux et leurs offres, et d'autre part pour soutenir la mise en œuvre. Adresse e-mail: <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a>
<b>Auteur/Editeur</b>	Eva Jambor (Auteur& Editeur) Ingrid Teufel (Auteur), Chadwick V.R. Williams (Auteur vérification des compétences), Johannes Lindner (Editeur)
<b>Conception graphique</b>	Valentin Mayerhofer, Peter Stromberger (Pictogramme) Helmut Pokornig (Illustrations)
<b>Traduction Rédaction</b>	Teresa Krainer (Traduction), Beate Tötterström (Rédaction), Heidi Huber (Rédaction), Martin Obermayr (Rédaction)



# Informationsblatt 1: Positive Psychologie

Der Begriff Positive Psychologie sollte nicht mit dem Begriff des „Positiven Denkens“ verwechselt werden, denn so wichtig und gesund eine positive Einstellung grundsätzlich ist, so verkehrt wäre es, anzunehmen, positives Denken reiche allein aus, um glücklich, erfolgreich und gesund etc. zu werden. Sowohl die wissenschaftlichen Ansätze als auch die praktischen Umsetzungen der Positiven Psychologie grenzen sich scharf von diesen Pseudostrategien ab.

Die Positive Psychologie ist ein Sammelbegriff für Theorien und die Forschung zur Frage, was das Leben lebenswert macht. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen bzw. ihrem Leben Sinn geben wollen und dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu kultivieren und somit sich selbst aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen.

Führende Forscher im Bereich der Positiven Psychologie sind u. a. der amerikanische Professor und Forscher (sowie Namensgeber der Positiven Psychologie) Prof. Dr. Martin Seligman, der schon mit Begriffen wie „erlernte Hilflosigkeit“ und „erlernter Optimismus“ wertvolle Impulse in der Psychologie gesetzt hat, und Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, der Begründer des Begriffes „Flow“.

**Ziel der Positiven Psychologie** ist nach Seligman, einen Wandel in der Psychologie voranzutreiben, weg von der ausschließlichen Beschäftigung damit, die schlimmsten Dinge im Leben zu reparieren – hin zu, **die besten Qualitäten im Leben aufzubauen.**

Ein halbes Jahrhundert lang hat sich laut Seligman die Psychologie fast ausschließlich mit dem Thema „seelische Krankheit“ beschäftigt und viele Erfolge errungen, allerdings hat dies die Aufgabe in den Hintergrund gedrängt, sich dem Aufbau von Gemütszuständen zu widmen, die das Leben lebenswert machen. Darum geht es der Positiven Psychologie: um Glück und Wohlbefinden.

Anstatt Schwächen zu korrigieren, werden Stärken forciert. Der Einsatz der Stärken ermöglicht es, ein mit Sinn erfülltes Leben zu leben. Die Positive Psychologie entwirft eine Vision der menschlichen Zukunft, die wissenschaftlich fundiert, verständlich und attraktiv ist. Sie untersucht jene

Verhaltensweisen, die zu einem gesunden Dasein, zu positiven Persönlichkeiten und gut miteinander auskommenden Gemeinschaften führen.

Ein wichtiges Instrument dabei ist seit 2004 ein Katalog von 24 Charakterstärken, die von Martin Seligman und seinem Kollegen Christopher Peterson beschrieben wurden und denen sechs universelle Tugenden zugeordnet sind, welche es Individuen und Gemeinschaften erlauben, gut und erfolgreich zu leben.

Die Autoren haben sich für ihre Klassifikation auf verschiedene philosophische, religiöse und psychologische Quellen aus unterschiedlichen Kulturen gestützt. Sie haben solche Charakterstärken und Tugenden aufgenommen, die über verschiedene Kulturen und Nationen hinweg erwünschte und erstrebenswerte Eigenschaften beschreiben. Als universelle Tugenden nennen die Autoren Weisheit und Wissen, Mut, Liebe und Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Mit wissenschaftlichen Mitteln werden die Charakterstärken und Tugenden erforscht.

Eines der wissenschaftlichen Instrumente ist ein Fragebogen für Jugendliche, der 198 Fragen zu den Charakterstärken und Tugenden umfasst (entwickelt vom „Values in Action (VIA) Institute“ unter der Leitung von Christopher Peterson und Martin Seligman, Universität von Pennsylvania). Im englischen Original kann er auf der Website des Zentrums für Positive Psychologie der Universität von Pennsylvania ausgefüllt werden. Auf der Website [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) haben sich bisher etwa 2 Millionen Menschen registriert. Die deutsche Version des Fragebogens befindet sich auf der Website der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org). Das Ausfüllen des Fragebogens nimmt etwa 55 Minuten in Anspruch. Die Jugendlichen erhalten als Rückmeldung eine genaue Auflistung der Charakterstärken. Eine Kurzversion des Fragebogens ist in diesem Lehrmaterial enthalten.



# Erkenntnisse der Positiven Psychologie<sup>1</sup>

Warum es immer wichtiger wird, sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Gehirnforschung und Positiver Psychologie zu orientieren:

## 1. Psychische Beschwerden im Jugendalter werden immer häufiger

Fehlende Motivation und Lustlosigkeit sind Probleme, die im Jugendalter verstärkt auftreten und für welche die Schüler/innen selbst oft keine Bewältigungsstrategien finden. Lern- und Leistungsverweigerung, erhöhte Gewaltbereitschaft, Drogenmissbrauch, Schulabbruch etc. sind einige der Folgeerscheinungen. Lehrer/innen stehen vor immer größeren Herausforderungen. Sie müssen ihren Schülerinnen und Schülern nicht bloß Wissen, sondern auch Kompetenzen vermitteln (und vorleben), um die Kinder und Jugendlichen – und ihr Umfeld – auf dem Weg in eine bestmögliche Zukunft zu unterstützen.

Fehlende Bewältigungsstrategien und Kompetenzen haben unweigerlich Auswirkungen auf das weitere Leben. Wer niemals lernt, den eigenen Energiehaushalt zu kontrollieren und seine persönlichen Motivationsquellen zu nutzen, ist leichter anfällig für Stress, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit.

Berichte über abnehmende soziale Kompetenzen häufen sich. Ein Grund dafür ist die unzureichende Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Emotionen. Auch die Fähigkeit, kreativ zu sein und selbstständig Lösungen für Probleme zu finden, ist eine wichtige Kompetenz. Leider haben kreative Betätigungen in der Schule oft nur einen eher nebensächlichen Stellenwert.

Ende der 1990er-Jahre forderte der damalige Präsident der Amerikanischen Psychologenvereinigung Martin E. P. Seligman seine Berufskolleginnen und -kollegen dazu auf, nicht immer nur auf negativen Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut herumzureiten. Vielmehr sollten sie sich genauso intensiv mit der Macht der guten Gefühle beschäftigen. Mit der von Seligman ins Leben gerufenen "Positiven Psychologie" soll herausgefunden werden, was positive Emotionen kennzeichnet, an welche Bedingungen sie geknüpft sind und wie sich der individuelle Glückspegel eines jeden Menschen steigern lässt. Es gab und gibt gute Argumente für diese Trendwende in der Psychologie, wie die folgenden Punkte zeigen.

## 2. Vorbeugen ist leichter als Heilen

Das gilt auch für psychische Erkrankungen. Laut Studien wappnet kaum etwas so gut gegen die Folgen von Schicksalsschlägen wie eine optimistische Lebenseinstellung.

## 3. Psyche und Immunsystem hängen eng zusammen

Frohnaturen sind körperlich widerstandskräftiger, werden schneller wieder gesund und leben nachweislich länger. Investitionen in das Wohlbefinden der Bevölkerung sind also durchaus probate Maßnahmen einer zeitgemäßen Gesundheitspolitik.

---

<sup>1</sup> Siehe auch [https://de.wikipedia.org/wiki/Positive\\_Psychologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie)



#### 4. **Glücklichsein ist nicht zu verwechseln mit "Spaß haben"**

Kurzfristige Hochgefühle oder „Kicks“ sind nicht der Schlüssel zur Erfüllung.

Viele Glücksforscher/innen bauen auf vermeintlich altmodische Tugenden wie Mut, Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeit. Wer aber diese beherzigt, ist auf einem guten Weg zu Lebenszufriedenheit und Glück – was in logischer Konsequenz Voraussetzungen für ein friedvolles Miteinander sind.

In wissenschaftlichen Untersuchungen unterschiedlicher Universitäten wurde erörtert, dass die Fähigkeit glücklich und mit dem Leben zufrieden zu sein, ein zentrales Kriterium für mentale Gesundheit, beruflichen Erfolg und funktionierende Beziehungen ist. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Glück“, dem Erwerb von Know-how und Skills können Verbesserungen in den oben genannten Punkten erreicht werden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Wohlbefinden Auswirkungen auf Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Sonja Lyubomirsky von der University of California beschrieb diesen Zusammenhang mit den Worten: „Menschen sind nicht glücklich, weil sie erfolgreich sind, sondern sie sind erfolgreich, weil sie glücklich sind.“

#### **Glückskompetenz hat wissenschaftlich belegte Auswirkungen:**

- **Glückliche Menschen arbeiten besser mit anderen zusammen** (*University of Illinois*)  
Glückliche Menschen haben mehr Freude am Arbeiten und bauen schneller bessere Beziehungen zu anderen Menschen auf. Das bedeutet ein friedlicheres Miteinander und bessere Zusammenarbeit und Kooperation im Team.
- **Glückliche Menschen sind kreativer** (*Harvard Business School*)  
In einer immer komplexeren Welt und dynamischen, wissensbasierten Gesellschaft sind Kreativität, Problemlösungskompetenz und Innovationsfähigkeit bei der Verwirklichung persönlicher, wirtschaftlicher und sozialer Ziele von zunehmender Bedeutung.  
Mit der Ausrufung des Jahres 2009 zum Themenjahr der Kreativität und Innovation (EJKI2009)<sup>2</sup> begann die Europäische Union, ihre Bevölkerung für die vielfältige Bedeutung dieser Begriffe zu sensibilisieren.  
Damit diese Fähigkeiten entwickelt und genutzt werden, braucht es die richtige Stimmung. Teresa Amabile, Wissenschaftlerin an der Harvard Business School, bestätigte in einer Untersuchung: „Wenn Menschen in einer guten Stimmung sind, ist es wahrscheinlicher, dass sie kreative Ideen bringen und ihr Denken ist flexibler, schneller und vernetzter.“
- **Glückliche Menschen lösen Probleme, anstatt sich darüber zu beschweren** (*University of California*)  
Wenn man sein Leben und seine Arbeit nicht mag und dabei unglücklich ist, erscheinen auftretende Schwierigkeiten schnell wie unüberwindbare Hürden. Es wird schwierig, Probleme zu lösen, ohne sich mühsam den Kopf zu zermartern oder sich zu beklagen. Wenn Menschen „gut drauf“ sind und in ein Durcheinander geraten, dann lösen sie es einfach.
- **Glückliche Menschen haben mehr Energie** (*Harvard Public School of Health*)  
Glückliche Menschen sind aktiver und haben mehr Energie. Das wirkt sich rundum positiv aus.

---

<sup>2</sup> Mehr über die europaweite Umsetzung des Themenjahres finden Sie auf [www.create2009.europa.eu](http://www.create2009.europa.eu).

## Be a YES Challenge A1

### You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



- **Glückliche Menschen sind optimistischer** (*Penn State University*)  
Glückliche Menschen haben positivere, optimistischere Ansichten. Studien – speziell die Arbeiten von Martin Seligman an der Penn State University – zeigen, dass Optimistinnen und Optimisten erfolgreicher und produktiver sind. Es läuft auf das bekannte Zitat von Henry Ford hinaus: „Ob du glaubst, du schaffst es, oder du denkst, du schaffst es nicht. Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“
- **Glückliche Menschen sind engagierter** (*Gallup Institut Deutschland*)  
Geringe Motivation bedeutet geringe Leistung. Der einzig nachhaltige, verlässliche Weg, um motiviert zu bleiben, ist: Freude an dem zu haben, was man tut.
- **Glückliche Menschen sind weniger oft krank** (*Harvard Public School of Health*)  
Menschen, die sich nicht wohl fühlen, sind anfälliger für Erkrankungen und leiden außerdem öfter unter Stress und Burnout. Eine Studie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Harvard Public School of Health hat den Einfluss von emotionaler Anspannung auf die Gesundheit gemessen und herausgefunden, dass jene Menschen das höchste Gesundheitsrisiko aufwiesen, die ihr Leben und ihre Arbeit nicht mochten.
- **Glückliche Menschen lernen schneller** (*Universität Magdeburg*)  
Wenn man sich wohl fühlt, ist man offener, neue Sachen zu lernen, und nimmt diese schneller auf. Diese Fähigkeit gewinnt in unserer Welt immer mehr an Bedeutung. Stichworte wie lebenslanges und situationsangepasstes Lernen prägen das Bild der modernen Welt.
- **Glückliche Menschen machen weniger Fehler – und lernen mehr daraus** (*Harvard University*)  
Wenn Menschen sich wohl fühlen und ihnen gelegentlich ein Fehler unterläuft, quält bzw. ärgert sie das nicht allzu lange. Sie erholen sich schnell, lernen daraus und machen weiter. Sie haben auch weniger Probleme zuzugeben, dass sie einen Fehler gemacht haben. Sie übernehmen einfach Verantwortung, entschuldigen sich und bringen es in Ordnung. Diese Einstellung führt dazu, dass weniger Fehler gemacht werden und, wenn doch, dass man mehr daraus lernt.
- **Glückliche Menschen treffen bessere Entscheidungen** (*University of Iowa*)  
Unglückliche Menschen befinden sich laufend im „Krisen-Modus“. Ihr Fokus engt sich ein und sie verlieren die Sicht auf das Große und Ganze. Der „Überlebensinstinkt“ übernimmt das Ruder und sie treffen eher kurzzeitige und kurzfristige Entscheidungen. Hauptsache, es passt alles schnell wieder. Umgekehrt treffen glückliche Menschen überlegtere und nachhaltig bessere Entscheidungen – und können leichter Prioritäten setzen.



### Weitere Erkenntnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften in Stichworten:

- Man konnte dank bildgebender Verfahren die Entstehung, die Wirkungsweise und die Auswirkung von **Emotionen** entschlüsseln.
- Gefühle und **Emotionen** spielen beim Lernen eine entscheidende Rolle, da sie Lernprozesse begleiten und mit diesem – unbewusst – gespeichert werden. Beim Abrufen der Infos kommen die „Begleit - Emotionen“ wieder hoch:
  - Sind es negative, bewirken sie Fluchtgedanken und Stress.
  - Sind es positive, dann erinnert man sich gerne – und gut!
- Die Entdeckung und Erforschung der **Spiegelneuronen** belegt u. a., dass alte Sprichwörter („Wie man in den Wald hineinruft, so ...“; „Lachen ist ansteckend“ etc.) auf Tatsachen beruhen. Handlungen und Haltungen lösen bei Beobachterinnen/Beobachtern inneres Mithandeln und Mitfühlen aus und befähigen zum Einfühlen, zu Empathie. Auch das Phänomen der **„Selbsterfüllenden Prophezeiung“**(→ „Lenken durch Denken“) beruht auf der Wirkungsweise der Spiegelneuronen.
- Kinder übernehmen durch das Imitieren ihrer Bezugspersonen (Imitationslernen) nicht nur Handlungen, sondern auch Einstellungen und Haltungen.
- Kinder lernen im **Austausch** und in **Resonanz** mit ihrem Umfeld. Die Bezugspersonen geben dem Kind – bewusst oder unbewusst – zu erkennen, was von ihm und seinen Handlungen gehalten wird. Haltungen, Selbstwertgefühl und Motivation eines jeden Kindes entwickeln sich in Resonanz auf das Bild, das ihm „von sich selbst“ gespiegelt wird:
  - Erlebt sich das Kind als geliebt und wird es (wert)geschätzt, entwickelt es ein positives Selbstbild und strahlt es auch aus.
  - Wird es abgelehnt und herabwürdigend behandelt, entwickelt es ein dementsprechend negatives Selbstbild.
- Sich in **Beziehungen** (Familie, Klasse, Beruf, ...) wohl zu fühlen, ist für das subjektive Glücksempfinden wichtiger als materieller Reichtum.
- **Positive Emotionen** bewirken die Ausschüttung von (Glücks-)Hormonen, die das Immunsystem stärken und zu „Motion“ motivieren.
- Freude am Arbeiten und Lernen geht mit Flow-Erlebnissen, **Glücksgefühlen** und erhöhter Kreativität einher. Da **positive Emotionen** einen hohen Ansteckungsfaktor haben, bewirken sie in sozialen Systemen viel Positives.
- **Negative Emotionen** bewirken das Gegenteil! Die durch Stress ausgeschütteten Hormone schwächen das Immunsystem und demotivieren. Das führt zu Blockaden und Lähmung von Geist und Körper – bis hin zur Depression. Leider haben auch negative Emotionen einen hohen Ansteckungsfaktor!



- **Phänomen Resilienz <sup>3</sup>**

Es gibt Kinder, die unter schlechtesten Bedingungen (Gewalterfahrungen, Armut, ... ) aufwachsen und sich trotzdem positiv entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen? Die Ergebnisse aus der Resilienzforschung belegen, dass eine optimistische Sichtweise, die sich nicht an den Defizite und Schwächen orientiert, sondern auf den Kompetenzen eines jeden Kindes aufbaut, äußerst wichtig ist. Menschen, die den Kindern diese positive Sichtweise spiegeln (→ Spiegelneuronen) und ihnen (Selbst-)Vertrauen entgegenbringen, stärken sie und leben ihnen vor, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Die Fähigkeiten, positiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten, danke zu sagen und positive Beziehungen aufzubauen, sind die Basis dafür, sich auch unter widrigsten Bedingungen positiv entwickeln zu können.

### Literatur

- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg 2006
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta, Stuttgart, 1985
- Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2011
- Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al. , Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern 2006
- Klein, Stefan: Die Glücksformel. Rowohlt, Hamburg, 2002
- Lyubomirsky, Sonja: Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2008
- Seligmann, Martin: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth, Bergisch Gladbach, 2003
- Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel-Verlag, München, 2012
- Smolka, Heide-Marie: Mein Glücks-Trainings-Buch. Knaur, München, 2011

---

<sup>3</sup> Resilienz ist die Fähigkeit, in Lebenskrisen und nach Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen. Man könnte sie als Immunsystem der Psyche oder Schutzschirm der Seele bezeichnen. Infos findet man unter anderem auf [www.bildungsserver.de/innovationsportal](http://www.bildungsserver.de/innovationsportal)





## Feuille d'information 2: Définition Forces de caractère / Modèle de copie

	Force de caractère	Caractéristiques de définition	Description
1	<b>Curiosité</b>	curieux, intéressé par le monde	Du bist neugierig auf alles, erfragst viel und findest alle Menschen und Themen spannend. Du magst es, Dinge zu erforschen und zu entdecken.
2	<b>Amour de l'apprentissage</b>	Désireux d'apprendre, curieux, aime lire	Du liebst es, Neues zu lernen; in der Schulklasse oder auch allein. Du mochtest schon immer die Schule, Lesen oder Museen, denn bei all diesen Dingen besteht die Möglichkeit zu lernen.
3	<b>Capacité de jugement</b>	critique, ouvert d'esprit, réfléchi, capable de jugement, de pensée critique, d'ouverture intellectuelle	Du durchdenkst und prüfst Dinge aus verschiedenen Perspektiven. Du ziehst keine voreiligen Schlüsse und bei deinen Entscheidungen verlässt du dich auf gut belegte Tatsachen. Du bist aufgeschlossen.
4	<b>Créativité</b>	ingénieux, créatif, inventif, originalité, ingéniosité	Du denkst dir immer neue Möglichkeiten aus, Dinge zu erledigen und du bist nicht damit zufrieden, den gewöhnlichen Weg zu gehen, wenn ein besserer möglich ist.
5	<b>Intelligence sociale</b>	intelligence émotionnelle, empathie	Du kennst dich selbst gut. Du kennst deine Motive und Gefühle sowie die der anderen. Du kommst gut mit anderen aus. Du kannst dich unterschiedlichen sozialen Situationen gut anpassen.
6	<b>Sagesse</b>	Voit loin, clarté, sagesse	Du bist weise und andere schätzen deine Meinung. Du hast eine sinnvolle Sicht vom Leben.



## Be a YES Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



7	<b>Courage</b>	Courage civil, héroïsme, courage	Du schreckst nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen zurück. Du stehst für das Richtige ein, auch wenn es Gegenmeinungen gibt. Du handelst nach deinen Überzeugungen.
8	<b>Endurance</b>	s'y tenir, persévérer, être consciencieux	Du arbeitest hart, um zu beenden, was du angefangen hast. Du lässt dich nicht ablenken, wenn du arbeitest, und es stimmt dich zufrieden, wenn du Aufgaben erfüllt hast.
9	<b>Authenticité</b>	authentique, honnête, intégrité	Du sagst immer die Wahrheit und lebst dein Leben in einer aufrichtigen Art. Du bist „echt“.
10	<b>Sympathie</b>	amical, généreux	Du bist freundlich und großzügig anderen gegenüber und du bist nie zu beschäftigt, um jemandem einen Gefallen zu tun.
11	<b>Capacité de créer des liens</b>	aimer, aimer et être aimé	Du schätzt enge Beziehungen zu anderen, vor allem wenn sie von Geben und Nehmen geprägt sind.
12	<b>Travail en groupes</b>	Sens communautaire, loyauté, citoyenneté	Du zeichnest dich als engagiertes Mitglied einer Gruppe aus und stehst immer zu ihr. Du beteiligst dich immer und arbeitest hart für den Erfolg der Gruppe.

## Be a YES Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



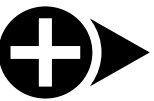
13	<b>Justice</b>	juste, juste, tolérant, compensation	Du behandelst jeden fair und gleich. Deine persönlichen Gefühle beeinflussen nicht deine Entscheidungen in Bezug auf andere. Du gibst jedem eine Chance.
14	<b>Capacité de diriger</b>	Leadership	Du bist gut bei der Erledigung von Führungsaufgaben: Du kannst eine Gruppe motivieren, Aufgaben zu erledigen. Du schaffst es, den „Gruppenfrieden“ zu erhalten, weil du jeder und jedem das Gefühl vermittelst, dazugehören. Du kannst Aktivitäten gut organisieren und dafür sorgen, dass sie in die Tat umgesetzt werden.
15	<b>Autorégulation</b>	auto-contrôlé, maîtrise de soi	Du regulierst deine Gefühle und dein Verhalten bewusst. Du bist diszipliniert und kontrollierst deine Sehnsüchte und Emotionen.
16	<b>Précaution</b>	prudent, discret	Du bist sorgfältig und alle deine Entscheidungen sind gut durchdacht. Du sagst und machst nichts, was du später bereuen könntest.
17	<b>Humilité</b>	humble, humilité	Du bist anspruchslos und bescheiden. Du prahlst nie oder spielst dich auf. Du möchtest niemals im Mittelpunkt des Geschehens stehen.
18	<b>Sens du beau</b>	bel esprit, sentiment d'élévation à la vue de la beauté	Du nimmst in allen Lebensbereichen Schönes, Besonderes und Hervorragendes bewusst wahr und kannst dieses wertschätzen. Das reicht von der Natur über Mathematik und Wissenschaft bis hin zu alltäglichen Erlebnissen.

## Be a YES Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



19	<b>Gratitude</b>	Wertschätzung des Lebens selbst, staunen	Du bist dir der guten Dinge bewusst, die geschehen und du nimmst sie niemals als selbstverständlich hin. Du nimmst dir immer die Zeit, anderen zu danken.
20	<b>Espoir</b>	optimistisch, hoffnungsvoll, zukunftsbezogen	Du erwartest das Beste in der Zukunft und du arbeitest daran, dieses zu erreichen.
21	<b>Spiritualité</b>	Sinnorientiertheit, Glaube, Religiosität	Du hast starke Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Du weißt, wo dein Platz in der Welt ist.
22	<b>Capacité de pardonner</b>	vergebungsbereit, Gnade, Barmherzigkeit	Du kannst anderen wirklich verzeihen, wenn sie einen Fehler gemacht haben, sogar wenn sie dich verletzt haben. Du bist der Meinung, dass andere eine zweite Chance verdient haben. Du möchtest dich nie rächen oder es jemandem heimzahlen.
23	<b>Humour</b>	spielerisch, verspielt, komisch	Du magst es, zu lachen und zu necken. Du zauberst anderen gern ein Lächeln ins Gesicht, unabhängig von der Situation. Du kannst Situationen von der leichten Seite her betrachten und du kannst Witze machen.
24	<b>Enthousiasme</b>	begeisterungsfähig, enthusiastisch, leidenschaftlich, inspiriert	Du gehst dein Leben mit Eifer und Energie an. Du machst keine halben Sachen. Das Leben ist für dich ein Abenteuer. Du fühlst dich jeden Tag lebendig und aktiv.



## Feuille d'information 3: Attribution des forces du caractère aux vertus

**Sagesse et connaissance:** Six façons d'exprimer la sagesse et son prédécesseur nécessaire, la connaissance - de la curiosité de base en passant par l'histoire de l'évolution à l'étape la plus mature, la perspective.

1. Curiosité
2. Amour de l'apprentissage
3. Capacité de jugement
4. Créativité
5. Intelligence sociale
6. Sagesse

**Courage:** Utilisation transparente de la volonté propre, afin d'atteindre un objectif incertain, mais valable, face à une forte résistance.

7. Courage
8. Endurance
9. Authenticité

**Amour et Humanité:** Ceux-ci se manifestent par des interactions sociales positives avec d'autres personnes: avec des amis, des connaissances ou des membres de la famille.

10. Sympathie
11. Capacité de créer des liens

**Justice:** Ces forces se rapportent à la façon dont les gens traitent avec des groupes plus importants - famille, communauté, pays ou monde:

12. Travail en groupes
13. Justice
14. Capacité de diriger

**Modération:** C'est l'expression raisonnable et modeste de ses propres désirs.

Les gens qui ont de la modération ne suppriment pas leurs motivations, mais attendent la bonne occasion pour les satisfaire, afin qu'ils ne se nuisent pas à eux-mêmes et aux autres.

15. Auto-régulation
16. Précaution
17. Humilité

**Transcendance:** Les forces émotionnelles qui atteignent et dépassent la personne pour se connecter avec quelque chose de plus grand et de plus durable (avec d'autres personnes, le futur, le Divin ou l'Univers)

18. Gratitude
19. Espoir
20. Spiritualité
21. Capacité de pardonner
22. Humour
23. Enthousiasme



# Feuille d'information 4:

## Exercice „Qu'est-ce qui s'est bien passé?“

L'exercice «What's gone well» a été tiré du Penn Resilience Program et est cité d'après Martin Seligman / Flourish. Le Penn Resilience Program a été développé à l'Université de Pennsylvanie et a été revu par des pairs à plusieurs reprises. En 20 unités de 80 minutes, les élèves sont instruits selon ce programme dans la neuvième année. L'objectif est d'accroître les capacités des élèves à faire face aux problèmes quotidiens typiques de l'adolescence. Vous apprendrez l'optimisme, l'affirmation de soi, la prise de décision et la relaxation.

### Journal intime "Be a YES" - Instructions pour les étudiants:

Au cours des 2 semaines suivantes, avant d'aller vous coucher, prenez dix minutes chaque fois pour cet exercice (l'exercice peut également être intégré dans la salle de classe, il est important que l'exercice soit effectué quotidiennement pendant au moins 2 semaines):

Ecrivez trois choses qui se sont bien passées aujourd'hui, quelles forces vous avez utilisées, ce que les événements positifs signifient pour vous, et ce que vous pouvez faire pour que les choses aillent mieux à l'avenir. Notez les réponses aux questions dans un journal que vous gardez sur papier ou sur l'ordinateur.

Écrire sur les raisons des événements positifs de votre vie peut sembler étrange au début, mais faites-le pendant deux semaines. Ce sera toujours plus facile. Les trois choses ne doivent pas être bouleversantes (par exemple, «j'ai répondu à une question difficile aujourd'hui au sujet de xx»). Mais ils peuvent aussi être très importants pour vous (par exemple: "La fille / le garçon que je vois depuis des semaines veut sortir avec moi.")

### Exemple d'inscription dans le journal intime

Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui?

Date: 17.06.2015

Notez trois choses qui se sont bien passées aujourd'hui et répondez aux questions suivantes par écrit:

Qu'est-ce qui s'est bien passé?	Lequel de mes forces de caractère ai-je utilisées?
1. Je suis allé à la piscine.	1. exemple: endurance, auto-régulation
2. J'ai fait une bonne présentation pendant le cours.	2. exemple: amour de l'apprentissage, créativité
3. Mes parents m'ont remercié, car...	3. exemple: travail en groupes, capacité de créer des liens

### **Que signifie chacun de ces événements positifs pour moi?**

1. se sentir en forme, 2. se sentir bien, je me débrouille bien, cela me rend fier, 3. me sens bien quand l'ambiance est bonne chez moi

### **Que puis-je faire qui fonctionnera mieux dans le futur?**

Je décide souvent de faire du sport, de continuer à apprendre avec intérêt, de travailler ensemble en équipe dans la famille, de montrer mes sentiments et de comprendre ce que ressentent les autres, ...

## Be a YES Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges

