



“Happy Schools:
Positive Education for Well-Being and Life-Skills” Development”

Florença, Itália - 26 a 31 de julho 2021



Docentes:

Ana Alves

Fátima Ribeiro

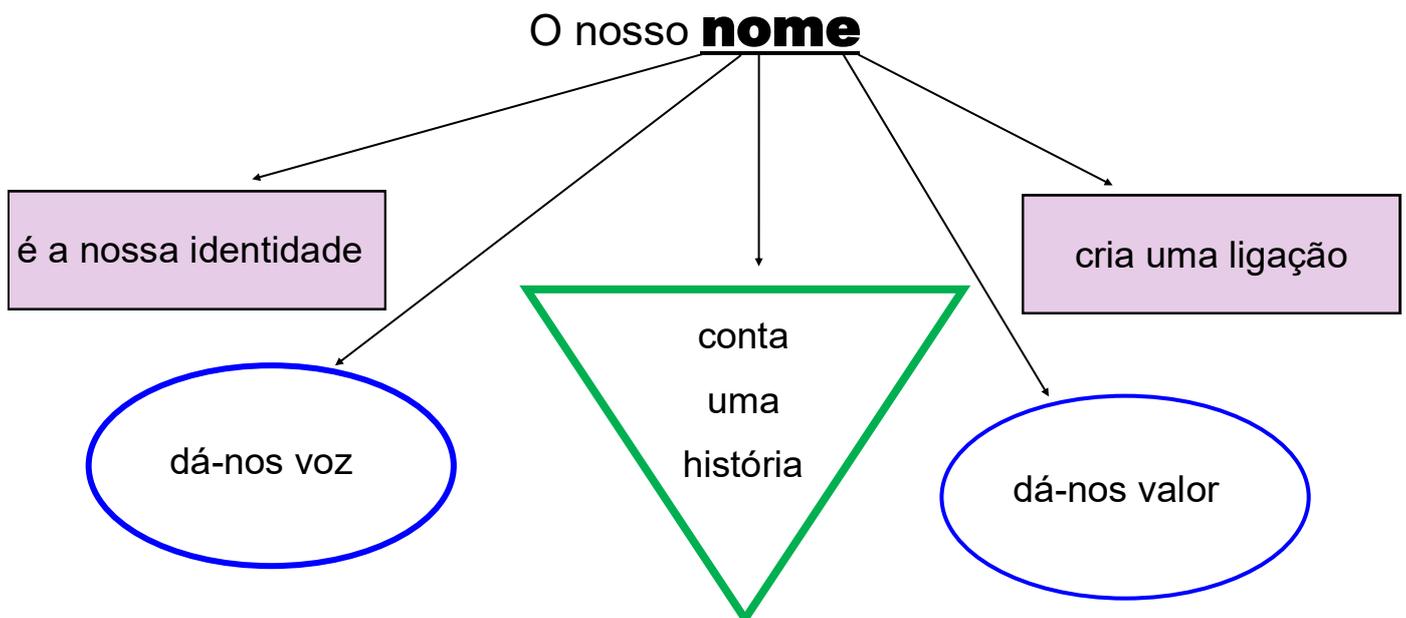
Isabel Caseiro

ARE WE HAPPY?

As reflexões em torno da psicologia positiva são de suma importância no contexto atual.

Enfrentamos problemas estranhos para o quais não estávamos preparados e precisamos de estar bem (happy). Demonstrámos, nesta fase de pandemia, uma grande flexibilidade, capacidade de adaptação e resiliência.

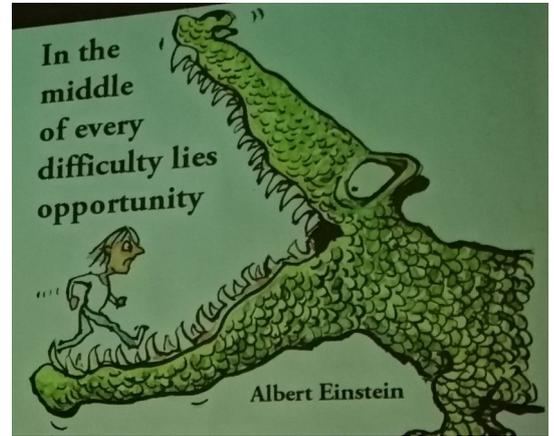
HOW ABOUT LEARNING NAMES?



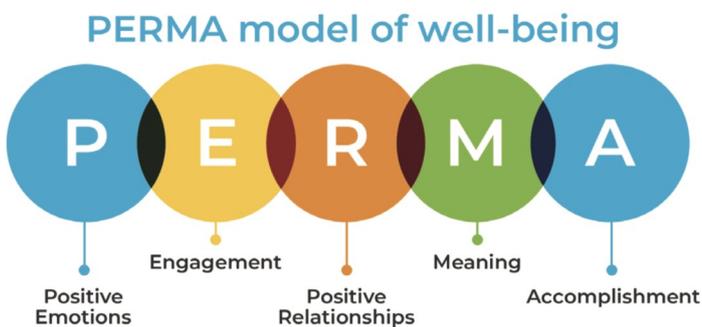
THINK FLORISH

Florish - sinónimo de crescer, desenvolver, prosperar

É necessário evitar o foco no que é negativo.



Os erros não são necessariamente bons ou maus, uns criam problemas, outros criam oportunidades.



P - Positive emotions (emoções positivas)

E - Engagement (compromisso)

R - Relationships (relações positivas)

M - Meaning (sentido da vida/objetivos)

A - Accomplishments (realizações)

Martin Seligman

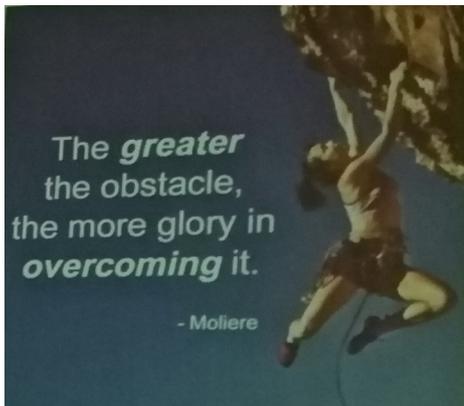
- Amor
- Alegria
- Gratidão
- Serenidade
- Interesse
- Esperança
- Orgulho
- Divertimento
- Inspiração
- Espanto/admiração

Emoções positivas

LEARNED OPTIMISM vs LEARNED HELPLESSNESS

Quanto maior é o obstáculo, maior é o prazer de o ultrapassar.

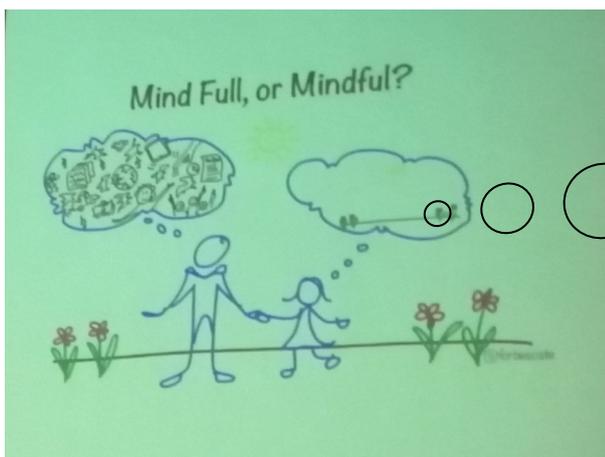
-Moliere



O optimismo aprende-se, a capacidade de sentir alegria pode ser cultivada. Significa que se pode encarar a adversidade como algo temporário, buscando meios de ultrapassar o problema.

Os alunos precisam de saber que a vida tem altos e baixos, obrigando a gerir as emoções.

MIND FULL, OR MINDFUL?



Quando somos capazes de nos focar no presente, viver o que fazemos, sentir, pensar sem julgamentos...

No final deste primeiro dia de formação, ficou bem claro que o professor passa por momentos de grande intensidade emocional, mas a sua força assenta também na capacidade de gerir e fomentar emoções.

Todas as emoções são importantes e bem vindas, sejam positivas ou negativas. Uma escola feliz não é sinónimo de constante alegria, é sim a capacidade de criar oportunidade para que todos sejam o que podem ser. A pergunta a fazer é "What's right with you?"

Temos de cuidar de nós, para podermos cuidar dos outros!

(não conseguimos beber a partir de uma chávena vazia)



ROTEIRO CULTURAL



Piazza S. Croce



Piazza Signoria -Fonte Neptuno



Palazzo Vecchio



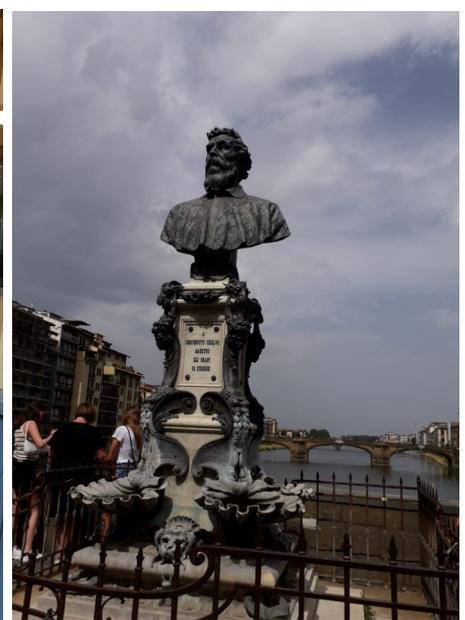
Atravessar a Ponte Vecchio



Um olá ao Pinochio



Encontros felizes



Benvenuto Cellini

Docentes:
Ana Alves
Fátima Ribeiro
Isabel Caseiro



Pedindo um desejo ao "Porquinho" de Pietro Tacca:

"Que o segundo dia seja tão bom como o primeiro."