



Desafio Sê Positivo A1

**Sou capaz de ter uma atitude positiva
em relação a mim próprio
e ao mundo que me rodeia
Cultura de Empreendedorismo**



Concentra-te no que é positivo para ti!

Os alunos aprendem a identificar e utilizar as suas capacidades e talentos individuais e a discuti-los na aula. Os alunos ficam a conhecer melhor as suas capacidades através de atividades como a Flor “*Consigo fazer isso!*”, o Oráculo dos Dados ou através de vídeos de animação da série Knietzsche.





















Desafio Sê Positivo A1

Ficha Técnica

FONTES	<p>Centro Federal para a Educação para a Saúde, 2002. <i>Attentiveness and recognition: Materials to support social behaviour in Elementary School</i>. Colónia: BZgA.</p> <p>Rosenberg, M.B., 2013. <i>Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag</i>. 5.ª ed. Paderborn: Junfermann Editora.</p> <p>Rosenberg, M.B., 2013. <i>Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens</i>. 11.ª ed. Paderborn: Junfermann Editora.</p>
AUTORES E EDITORES	<p>Eva Jambor (autora & editora), Ingrid Teufel (autora), Chadwick V.R. Williams (autor da avaliação), Johannes Lindner (editor)</p>
DESIGN GRÁFICO	<p>Valentin Mayerhofer (esquema de página), Peter Stromberger (ícones), Helmut Pokornig (ilustrações)</p>
VERSÃO PORTUGUESA tradução, adaptação e edição	<p>Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação PEEP – Policy Experimentation & Evaluation Platform</p>
TERMOS DE USO	<p>Todos os materiais foram desenvolvidos como parte integrante do Projeto <i>Youthstart - Entrepreneurial Challenges</i>, estando sujeitos a uma licença <i>Creative Commons</i>.</p> <p>Estes materiais destinam-se a professores, alunos e outros agentes educativos das instituições de ensino do ensino básico e secundário, podendo ser partilhados, editados e usados em qualquer formato ou meio, sob a condição de atribuição correta de crédito e sem fins comerciais [creative commons license for non-commercial use (CC-BY-NY)]. Para mais informação sobre esta licença, consultar: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/</p> <p>Caso tenha interesse em trabalhar em rede com os parceiros nacionais, saber mais sobre o programa de aprendizagem ou proceder à sua implementação, por favor, contacte: cidadania@dge.mec.pt</p>
MATERIAIS	<p>Deste desafio, Sê Positivo A1, fazem parte integrante os seguintes materiais didático-pedagógicos: Guia do Professor e Caderno do Aluno</p> <p>Material adicional: Vídeo de apresentação da família do Desafio Sê Positivo</p>

Programa Youth Start Entrepreneurial Challenges

baseado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo

Educação para o Empreendedorismo						Cultura de Empreendedorismo						Educação para a Cidadania Empreendedora		
	Desafio Ideia		Desafio Herói		Desafio Empatia		Desafio Conta uma História*		Desafio Ajuda o Outro *		Desafio A Minha Comunidade			
	Desafio Pessoal		Desafio Ponto de Venda		Desafio Perspetiva		Desafio O Valor do Lixo		Desafio Porta Aberta		Desafio Voluntariado*			
	Desafio Mercado Real		Desafio Começa o teu Projeto		Desafio Extremo *		Desafio Sê Positivo		Desafio Especialista *		Desafio Debate			

O Modelo Tripartido é um sistema de ensino holístico, que compreende três dimensões:

A “**Educação para o Empreendedorismo**” engloba competências nucleares para o pensamento e a ação empreendedores, nomeadamente, a capacidade de desenvolver e implementar ideias.

A “**Cultura de Empreendedorismo**” promove o desenvolvimento de competências pessoais em contexto social, traduzindo uma cultura de abertura de espírito, de empatia, de trabalho em equipa, de criatividade, de consciencialização e assunção de riscos.

A “**Educação para a Cidadania Empreendedora**” visa o desenvolvimento das competências sociais e a capacitação dos alunos enquanto cidadãos, ajudando-os, através do pensamento democrático e da autorreflexão, a expressarem as suas opiniões e a serem responsáveis por si mesmos, pelos outros e pelo ambiente.

Cada desafio pertence a uma das **18 famílias de desafios** distribuídas pelas três dimensões do Modelo Tripartido. Cada família de desafios pode abranger os seguintes níveis: A1 – 1.º Ciclo do Ensino Básico; A2 – 2.º Ciclo do Ensino Básico; B1 e B2 – Ensino Secundário. No entanto, os desafios poderão ser implementados noutros níveis de escolaridade, por opção pedagógica, atendendo à flexibilidade curricular e às competências a desenvolver.

Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>. Os desafios sinalizados com (*) não estão disponíveis em língua portuguesa.





Desafio Sê Positivo A1

Índice

Introdução	5
Guia do Professor	7
Caderno do Aluno	25



Desafio Sê Positivo A1

Introdução

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenges* foi um projeto-piloto europeu cofinanciado pelo programa Erasmus+, inserido na Ação chave 3: Experimentação de políticas europeias em matéria de Educação, Formação e Juventude, com início em 2015 e fim em 2018.

Integrou parcerias estratégicas, através da colaboração entre os Ministérios da Educação de Portugal, Áustria, Luxemburgo e Eslovénia, com vista a proporcionar aos alunos experiências empreendedoras práticas, reais e em contexto escolar, através da implementação de um programa de aprendizagem inovador.

Pretendeu-se aumentar a motivação dos alunos para aprenderem e melhorarem os seus resultados escolares, envolvendo-se nas atividades da escola, comprometendo-se em projetos e outras iniciativas, reforçando o sentido de pertença à comunidade educativa. Desejou-se igualmente, ajudar os alunos no seu desenvolvimento pessoal, interpessoal e social, através de competências empreendedoras, entre outras, a proatividade, reflexão crítica e construtiva e assunção de riscos, que reforçassem o exercício de uma cidadania ativa, participada e responsável.

O programa, alicerçado no Modelo Tripartido de Educação para o Empreendedorismo anteriormente apresentado, está desenhado para ser flexível na sua aplicação, com uma versão intensiva e outra extensiva. Permite-se, assim, que seja possível aos professores das diferentes disciplinas, mobilizando encarregados de educação e envolvendo entidades da comunidade consideradas pertinentes, implementarem os desafios com os alunos em todos os níveis de ensino da escolaridade obrigatória. A metodologia de aprendizagem baseada em desafios, preconizada pelo programa de aprendizagem, promove competências nas áreas do desenvolvimento cognitivo e pessoal, assim como na da literacia financeira e dos contextos éticos e sociais.

Os desafios, numa perspetiva holística e na sua totalidade, abrangem uma ampla gama de temas, atividades e situações experienciais de educação para o empreendedorismo com o objetivo partilhado de incentivar os alunos a estarem abertos a novas ideias e a implementarem as mesmas de forma criativa e com relevância.

O programa de aprendizagem *Youth Start – Entrepreneurial Challenges*, e os desafios em que se baseia, encontram-se em convergência com o «Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória» (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, do Secretário de Estado da Educação).

Entre os seus princípios, este Perfil identifica a adaptabilidade e ousadia, entendendo como tal que educar para o século XXI exige a perceção de que é fundamental conseguir adaptar-se a novos contextos e novas estruturas, mobilizando as competências, mas também estando preparado para atualizar conhecimento e desempenhar novas funções.



Reconhecem-se, igualmente, as áreas de competências centrais aí enumeradas: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber científico, técnico e tecnológico, consciência e domínio do corpo.

Por outro lado, em consonância com a «Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania» (2017), os normativos legais do currículo consagram que o empreendedorismo (nas suas vertentes económica e social) tenha aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade.

A diversidade de metodologias e de práticas pedagógicas na escola deve concorrer para que os alunos possam participar em experiências empreendedoras práticas, reais e de vivência da cidadania, em todos os níveis de ensino.

O projeto *Youth Start – Entrepreneurial Challenge* através, nomeadamente, do programa de aprendizagem, metodologias e materiais didático-pedagógicos implementados e testados, concorre fortemente para a facilitação e incremento das ideias consagradas nos vários documentos enquadradores de política educativa do Governo Português.



Desafio Sê Positivo A1

**Sou capaz de ter uma atitude positiva
em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia**
Cultura de Empreendedorismo



Concentra-te no que é positivo para ti!

Os alunos aprendem a identificar e utilizar as suas capacidades e talentos individuais e a discuti-los na aula.

Os alunos ficam a conhecer melhor as suas capacidades através de atividades como a *Flor* “Consigo fazer isso!”, o *Oráculo dos Dados* ou através de vídeos de animação da série *Knietsche*.

Guia do Professor

O Guia do Professor contém uma descrição detalhada das atividades do desafio para facilitar a sua aplicação na sala de aula. Os materiais do professor devem ser utilizados em conjunto com os materiais do aluno (fichas de trabalho).

O símbolo ➡ indica as atividades opcionais do desafio. Todos os materiais estão disponíveis em <http://www.youthstart.eu/>



Planificação da unidade

Tema	Concentra-te no que é positivo para ti!
Nível	A1
Família de Desafios	<p>Desafio Sê Positivo: Reconhecer e utilizar as nossas forças de caráter!</p> <p>Todas as pessoas têm capacidades e talentos únicos. Para descobrirmos os nossos, temos de nos focar mais nos nossos pontos fortes do que nos nossos pontos fracos. Os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico aprendem a fazê-lo, participando em exercícios, jogos e projetos especiais (Ex.: <i>Caça ao Tesouro: encontra as tuas forças de caráter!</i>). No 2º Ciclo do Ensino Básico, os alunos focam a sua atenção naquilo em que são melhores. Quando estamos conscientes das nossas forças de caráter, somos capazes de fazer uso delas para tomar decisões conscientes. Os alunos do Ensino Secundário constroem um portefólio de forças de caráter, registando e documentando tudo aquilo que são capazes de fazer, tomando consciência dos seus pontos fortes e dando-os a conhecer às outras pessoas.</p>
Duração	<p>2–3 aulas</p> <p>➡ 2-15 aulas, dependendo das atividades opcionais “a” que pretende desenvolver.</p> <p>A atividade <i>Caça ao Tesouro: Encontra as tuas forças de caráter!</i> pode ser realizada durante um período mais longo (uma semana, algumas semanas ou ao longo do ano letivo).</p>
Ideia subjacente ao desafio	<p>A autoconfiança dos alunos sairá reforçada se estiverem conscientes dos seus próprios pontos fortes e souberem quais as áreas em que necessitam de apoio. Este desafio inclui diferentes fichas de trabalho, exercícios de reflexão, jogos, entre outras atividades, que podem ajudar os alunos a identificar os seus pontos fortes e a desenvolver uma atitude otimista. As atividades são variadas: desenhar, trabalhos manuais, exercícios de leitura e a compilação de listas detalhadas.</p> <p>O desafio baseia-se nas descobertas científicas da Psicologia Positiva (Martin Seligman, Barbara Fredrikson, ...) e da neurociência. Ver ficha informativa com informação adicional.</p>
Competências de empreendedorismo de acordo com o Quadro de Referência¹	<p>Consigo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ter uma atitude positiva em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia; identificar as áreas em que sou bom/boa; estar consciente dos meus pontos fortes e dos meus talentos; reconhecer os meus sentimentos; empatizar com os outros; trabalhar com os outros em equipa.

¹ Lindner, J. (2014): Reference framework for entrepreneurship competences, Version 15. EESI Austrian Federal Ministry of Education/IFTE (eds.): Vienna.



Competências comunicativas e linguísticas	Consigo: descrever e explicar o que faço bem; descrever e explicar o que os outros fazem bem; capacitar e motivar os outros.
Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: áreas de competências	Linguagens e Textos Informação e Comunicação Relacionamento Interpessoal Desenvolvimento Pessoal e Autonomia Consciência e Domínio do Corpo
Vocabulário	otimismo, positivo, negativo, pontos fortes, capacidades, talentos
Avaliação	As fichas de trabalho dos alunos constituem ferramentas de avaliação para avaliar os seus processos de aprendizagem de forma consciente. As atividades deste desafio ajudam os alunos a refletirem e a tornarem-se mais conscientes deles próprios e das suas necessidades. Os alunos documentam o seu processo de aprendizagem nas fichas de trabalho (portefólio).
Conhecimentos prévios	Nenhum
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> • Cópia das fichas de trabalho dos alunos • Ficha <i>O Alfabeto “Consigo fazer aquilo tudo!”</i> • Ficha <i>Flor “Consigo fazer isso!”</i> • Ficha <i>Os vencedores não desistem</i> • Fotocópia a cores dos modelos plastificados ou colocar em micas protetoras transparentes: • Jogo <i>Passos para o Sucesso</i> • Jogo <i>Oráculo dos Dados Identificar e exercitar os teus pontos fortes</i> • Descarregue o filme de animação “<i>Knietzsche e a justiça</i>”. Assegure as condições para a visualização do vídeo e organize uma discussão filosófica sobre o mesmo com os alunos http://www.knietzsche.com/episode-13-fairness/ atualizar link <p>aMateriais opcionais: Selecione as fichas que melhor se adequam à sua turma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenho <i>Sou um herói do futuro!</i> • Desenho e escrita: selecione os filmes “<i>Knietzsche</i>” em www.knietzsche.com • Imprima o jogo <i>Quem disse que aprender significa estar sentado?</i> e afixe-o na sala de aula ou no corredor para que os alunos possam fazer exercício físico nos intervalos. • Jogo <i>Oráculo dos Dados</i> • Jogo <i>A Caça ao Tesouro: encontra as tuas forças de caráter!</i> sugere atividades para projetos que se foquem nos talentos individuais (ver em http://www.youthstart.eu/ para instruções detalhadas).



Atividades passo a passo

Preparação

Selecione as hiperligações, materiais e listas de verificação relevantes para a sua turma e fotocopie-as. Prepare tudo o que é necessário para os jogos que selecionou.

Sugestão

Pode convidar mais turmas a participar nas atividades, facilitando o trabalho do professor

Passo 1

Identificar pontos fortes e registá-los

- Os alunos falam sobre os seus pontos fortes e os seus pontos fracos.
- Distribua as listas com o alfabeto e solicite aos alunos que a preencham.
- Distribua a ficha *Flor “Consigo fazer isso”!*
- Peça aos alunos que terminarem antecipadamente a tarefa anterior que decorem a flor. Pode utilizar estas flores como um lembrete dos pontos fortes individuais ou como elementos decorativos da sala de aula, registos para inserir nos portefólios, capas para cadernos de apontamentos, etc.

Passo 2

Discussão filosófica sobre pontos fortes

- Visione o vídeo “*Knietzsche e a justiça*” e converse com os alunos sobre o que viram.
- Distribua a ficha *Os vencedores não desistem*.
- Informe os alunos se pretende que realizem a tarefa como trabalho de casa ou que leiam e reflitam sobre as situações apresentadas. A tarefa deve ser realizada individualmente (exercício de leitura).
- Deve ainda informá-los quando pretende discutir os resultados da reflexão na aula.



Passo 3	Trabalho de aprofundamento <ul style="list-style-type: none">• Selecione os materiais adicionais que melhor se adequam à sua turma.• Discuta os materiais e realize os exercícios.
Sequência no Programa de Aprendizagem	Este desafio prepara os alunos para o <i>Desafio Sê Positivo A2</i> . Também pode ser articulado com as famílias de desafios <i>Empatia</i> , <i>Herói</i> e <i>Perspectiva</i> .
Ligações úteis (acesso em 5/07/2018)	<ul style="list-style-type: none">• Projeto Youth Start – Entrepreneurial Challenges http://www.youthstartproject.eu/• Programa de Aprendizagem Youth Start Entrepreneurial Challenges http://www.youthstart.eu/• Programa <i>Corpo e Mente</i> http://www.youthstart.eu/en/warmup• Video “Knietsche and Fairness” https://www.youtube.com/watch?v=aXZR6TZ9L6I&feature=youtu.be Vídeo legendado em português.



Ficha P1

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva não deve ser confundida com o chamado “pensamento positivo”. Embora uma atitude positiva seja muito importante e muito salutar, seria irrealista assumir que o pensamento positivo por si só seria suficiente para tornar alguém feliz, bem-sucedido ou saudável. Tanto os princípios teóricos como as aplicações práticas da Psicologia Positiva se afastam destas estratégias pouco eficazes.

A Psicologia Positiva compreende teorias e projetos de investigação centrados sobre os aspetos que dão valor à vida. O pressuposto fundamental da Psicologia Positiva é que as pessoas querem viver vidas preenchidas, dotadas de significado, e que, por isso, estão dispostas a cultivar as suas potencialidades em prol não só do seu desenvolvimento pessoal, mas também pelo desenvolvimento geral da sociedade.

Entre os investigadores mais conceituados desta área, destacam-se o Professor Martin Seligman, que cunhou o termo Psicologia Positiva e desenvolveu os conceitos de “desamparo aprendido” e “otimismo aprendido”, e o Professor Christopher Peterson, que criou o conceito de “fluxo”.

O principal objetivo da Psicologia Positiva, segundo Seligman, é promover uma mudança de paradigma na Psicologia, desviando o foco dos aspetos mais negativos para os aspetos mais positivos da vida.

Para Seligman, no último século, a Psicologia lidou, quase exclusivamente, com transtornos mentais. Embora tenham sido feitos grandes progressos durante este período, a Psicologia focou-se pouco nos estados emocionais que fazem com que a vida valha a pena. É aqui que entra a Psicologia Positiva, cujo foco recai sobre a felicidade e o bem-estar.

Em vez de tentar corrigir as fragilidades do ser humano, este ramo da Psicologia pretende reforçar as suas potencialidades. Ao focarmos a nossa atenção naquilo que temos de mais valioso, somos capazes de dar mais significado à vida.

A visão da Psicologia Positiva para o futuro da humanidade assenta num fundamento científico fácil de compreender e muito apelativo. A Psicologia Positiva estuda os comportamentos que conduzem a uma vida saudável, a uma personalidade positiva e ao bom funcionamento das comunidades.

Desenvolvido por Martin Seligman e Christopher Peterson, o índice das 24 forças de carácter é um importante instrumento utilizado nesta área desde 2004. As forças encontram-se agrupadas em seis virtudes universais, que permitem aos indivíduos e às comunidades viver vidas mais felizes e bem-sucedidas.

Para chegarem a esta classificação, os autores olharam para várias culturas e apoiaram-se em diversas fontes nos domínios da Filosofia, da Religião e da Psicologia, tendo selecionado forças de carácter e virtudes vistas como positivas e desejáveis em vários pontos do mundo. A sabedoria e o conhecimento, a coragem, o amor e a humanidade, a justiça, a temperança e a transcendência foram, assim, consideradas virtudes universais. Os autores desenvolveram ainda um conjunto de métodos científicos que permitem a qualquer pessoa analisar as suas próprias forças de carácter e virtudes.

Um destes métodos é um questionário com 198 perguntas, especialmente dirigido a jovens, criado pelo Instituto VIA (*Values in Action*) da Universidade da Pensilvânia. A versão integral do questionário está disponível na página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia (www.authentichappiness.org), que tem cerca de 2 milhões de utilizadores registados. Pode ser respondido em cerca de 55 minutos. Depois de concluírem o questionário, os respondentes recebem uma listagem precisa das suas forças de carácter. Foi incluída, no presente guia, uma versão resumida do questionário.



Descobertas da Psicologia Positiva ²

1. Os problemas psicológicos estão a tornar-se cada vez mais comuns entre os jovens

A apatia e a falta de motivação são problemas comuns entre os jovens. Os alunos têm, muitas vezes, dificuldades em encontrar estratégias para lidar com estes problemas. Isto pode desencadear consequências graves, tais como a recusa em aprender e realizar atividades, a crescente propensão para a violência, o consumo de drogas, o abandono escolar, etc. No contexto atual, os professores enfrentam cada vez mais desafios. Além de ajudarem os alunos a adquirir conhecimentos, também os ajudam, nomeadamente a partir dos seus próprios exemplos, a desenvolver as competências de que necessitam para construírem um bom futuro.

A falta de competências, bem como a falta de estratégias de adaptação à mudança, afeta, inevitavelmente, o futuro de qualquer pessoa. Aqueles que não aprendem a gerir as suas próprias energias e a fazer uso das suas fontes de motivação tornam-se mais suscetíveis ao stress, à apatia e à depressão.

A diminuição das competências sociais dos jovens tem sido apontada com frequência. Esta diminuição deve-se, em parte, à sua incapacidade de compreender e explorar os seus sentimentos e as suas emoções. Neste contexto, a criatividade e a capacidade de resolver problemas de forma autónoma podem desempenhar um papel importante. No entanto, o número de atividades criativas promovidas nas escolas é ainda bastante reduzido.

No final da década de 1990, Martin E. P. Seligman, à época presidente da Associação Americana de Psicologia, apelou aos seus colegas para não se focarem exclusivamente nas emoções negativas, como a angústia, a ansiedade ou a raiva, e para dedicarem o mesmo tempo e a mesma atenção às potencialidades dos sentimentos positivos. Seligman introduziu a “Psicologia Positiva”, que estuda as características e as condições das emoções positivas e, ao mesmo tempo, investiga de que forma se pode aumentar o nível de felicidade de cada pessoa.

2. Mais vale prevenir do querer remediar

Este provérbio aplica-se a muitos transtornos mentais. Vários estudos têm demonstrado que ter uma atitude otimista perante a vida é uma das melhores formas de nos protegermos do impacto das crises e das tragédias pessoais.

3. A nossa psique e o nosso sistema imunitário estão estreitamente ligados

As pessoas otimistas são fisicamente mais resilientes, recuperam mais depressa e vivem até mais tarde. Faz, portanto, todo o sentido que os sistemas de saúde modernos invistam no bem-estar psicológico das populações.

² Cf.: <https://www.youtube.com/watch?v=aXZR6TZ9L6I&feature=youtu.be>



4. Ser feliz não é o mesmo que divertir-se

Os momentos de grande entusiasmo não são a chave para a realização pessoal. Muitos investigadores desta área associam a felicidade a virtudes aparentemente fora de moda, tais como a coragem, a consciência plena, a ajuda ao próximo e a justiça. E, de facto, aqueles que vivem de acordo com estes princípios estão no melhor caminho para alcançarem a felicidade e viverem vidas realizadas, o que, logicamente, constitui um pré-requisito para qualquer sociedade pacífica.

Estudos científicos feitos por várias universidades têm demonstrado que a capacidade de viver uma vida feliz e realizada é um fator crucial para a saúde mental, o sucesso profissional e as relações funcionais. Ao desenvolvermos o nosso interesse pelo tema da felicidade e adquirirmos conhecimentos e competências nesta área podemos alcançar progressos significativos para o nosso desenvolvimento pessoal.

Está cientificamente provado que a felicidade tem efeitos positivos na satisfação, saúde e eficiência das pessoas. Ou, como afirma Sonja Lyubomirsky, professora da Universidade da Califórnia: “As pessoas não são felizes porque são bem-sucedidas; são bem-sucedidas porque são felizes.”

Os estudos científicos demonstram os efeitos positivos da felicidade:

- **As pessoas felizes trabalham melhor com os outros (*Universidade do Illinois*)**

As pessoas felizes têm mais alegria no trabalho e são melhores e mais rápidas a estabelecer relações com os outros, o que fomenta ambientes de trabalho mais tranquilos e cooperantes.

- **As pessoas felizes são mais criativas (*Harvard Business School*)**

Num mundo cada vez mais complexo, e numa sociedade de conhecimento dinâmica, as competências como a criatividade, a capacidade de resolver problemas e o pensamento inovador detêm uma importância crescente para a concretização de objetivos pessoais, económicos e sociais.

Em 2009, Ano Europeu da Criatividade e Inovação, a União Europeia começou a promover uma maior consciencialização destes conceitos e dos seus múltiplos significados junto da população europeia.

Para conseguirem desenvolver e utilizar estas competências, as pessoas têm de ter a disposição certa. Teresa Amabile, cientista na *Harvard Business School*, confirmou, num dos seus estudos, que “quando as pessoas estão bem-dispostas, têm maior tendência para desenvolver ideias criativas, revelam-se mais flexíveis, pensam melhor e mais rapidamente e conseguem estabelecer melhores relações”.

- **As pessoas felizes resolvem os problemas, em vez de se queixarem sobre eles (*Universidade da Califórnia*)**

Quando nos sentimos infelizes com a nossa vida ou o nosso emprego, todas as dificuldades acabam por parecer obstáculos intransponíveis. Torna-se difícil resolver os problemas sem, antes, ponderar arduamente ou nos queixarmos sobre eles. Pelo contrário, quando estamos bem-dispostos e nos deparamos com problemas, somos capazes de os resolver mais facilmente.



As pessoas mais felizes têm mais energia (Harvard Public School of Health) As pessoas felizes são mais ativas e têm mais energia, o que tem efeitos positivos sobre várias áreas das suas vidas.

- **As pessoas felizes são mais otimistas (Universidade Estadual da Pensilvânia)** As pessoas felizes veem a vida de forma mais positiva e otimista. Vários estudos, nomeadamente os que têm sido desenvolvidos por Martin Seligman, demonstram que as pessoas otimistas são mais bem-sucedidas e produtivas. Nas palavras de Henry Ford, “Quer penses que consegues, quer penses que não, estás sempre certo.”
- **As pessoas felizes são mais empenhadas (Instituto Gallup da Alemanha)** Um baixo nível de motivação acarreta um baixo desempenho. A única forma confiável e sustentável de se manter motivado é gostar daquilo que se faz.
- **As pessoas felizes estão menos vezes doentes (Harvard Public School of Health)**

As pessoas que não se sentem felizes estão mais vulneráveis à doença e sofrem mais frequentemente de stress e esgotamentos. Um estudo realizado por investigadores da *Harvard Public School of Health* avaliou a influência da tensão emocional sobre a saúde e concluiu que aqueles que não gostavam das suas vidas e dos seus empregos estavam em maior risco.

- **As pessoas felizes aprendem mais depressa (Universidade de Magdeburg)**

Quando nos sentimos felizes, estamos mais abertos a aprender coisas novas e somos capazes de as assimilar mais depressa. Esta é uma competência cada vez mais importante no mundo de hoje, que requiere a aprendizagem ao longo da vida e a capacidade de adaptação à mudança.

- **As pessoas felizes cometem menos erros – e aprendem mais com eles (Universidade de Harvard)**

As pessoas que se sentem felizes não se detêm excessivamente nos pequenos erros que cometem. Recuperam rapidamente, aprendem com os erros e seguem em frente. Têm mais facilidade em admitir que cometeram um erro. Assumem a responsabilidade, pedem desculpa e corrigem os erros. Esta atitude ajuda-os a cometer menos erros e a aprender mais com os erros que cometem.

- **As pessoas felizes tomam decisões melhores (Universidade do Iowa)** As pessoas infelizes estão constantemente “em crise”. Têm uma perspetiva mais limitada e não conseguem ver as situações no seu todo. O seu “instinto de sobrevivência” toma conta delas e tendem a tomar decisões precipitadas para remediar as situações negativas o mais rapidamente possível. As pessoas felizes, pelo contrário, tomam decisões mais ponderadas, que são melhores a longo prazo, e são capazes de estabelecer prioridades.

- **Descobertas adicionais da neurociência, apresentadas de forma breve:**

- Os sistemas de imagiologia tornaram possível descodificar como é que as emoções ocorrem, como é que funcionam e que efeitos geram.
- Os sentimentos e as emoções têm um papel essencial na aprendizagem, uma vez que acompanham os processos de aprendizagem e são, inconscientemente, armazenadas junto com os conhecimentos adquiridos. Quando a informação é retomada, as “emoções acompanhantes” surgem novamente:
 - emoções negativas: sentimos stress e vontade de fugir;
 - emoções positivas: gostamos de relembrar a informação associada e, por isso, lembramo-nos melhor do que aprendemos.



- A descoberta e a análise dos neurónios espelho revela que existe uma verdade escondida por detrás de expressões populares como “colher o que se plantou” ou “um riso contagiante”. As ações e as atitudes são mimetizadas internamente por aqueles que as observam, o que permite desenvolver empatia e compreender como é que os outros se sentem. O fenómeno das “profecias autorrealizáveis” (provocar acontecimentos através dos pensamentos) baseia-se no funcionamento dos neurónios espelho.
- As crianças imitam as pessoas que tomam conta delas (aprendizagem por imitação), mimetizando ações, perspetivas e atitudes.
- As crianças aprendem através da partilha constante, em consonância com o ambiente. Consciente ou inconscientemente, os cuidadores transmitem às crianças o que pensam delas e das suas ações. As atitudes pessoais, a autoestima e a motivação das crianças desenvolvem-se em ressonância com a auto imagem refletida pelo contexto:
 - as crianças que se sentem amadas e queridas desenvolvem e projetam uma auto imagem positiva;
 - as crianças que se sentem rejeitadas e humilhadas desenvolvem uma auto imagem negativa.
- As relações felizes (na família, na turma, no trabalho...) são mais importantes para a nossa felicidade subjetiva do que os bens materiais.
- As emoções positivas estimulam a libertação de hormonas associadas à felicidade, o que reforça o sistema imunitário e estimula os movimentos.
- As pessoas que apreciam o seu trabalho e a sua vida experienciam a sensação de fluxo, sentimentos de felicidade e o aumento da criatividade. As emoções positivas são altamente contagiosas e podem gerar mudanças positivas consideráveis nos sistemas sociais.
- As emoções negativas têm o efeito oposto. As hormonas libertadas em situações de stresse fragilizam o nosso sistema imunitário e desmotivam-nos. Podem bloquear-nos e paralisar-nos física e mentalmente, podendo levar à depressão. Infelizmente, as emoções negativas também são altamente contagiosas.
- **O fenómeno da resiliência³**

Algumas crianças crescem nas condições mais adversas (ambiente violento, pobreza, ...), mas, ainda assim, têm um desenvolvimento pessoal positivo. O que é que torna estas crianças mais fortes? O que é que as mantém saudáveis? O que é lhes permite não apenas sobreviver mas sair mais fortes destas condições difíceis? A investigação sobre a resiliência demonstra que uma atitude otimista, que não se foca nos défices e nas fragilidades das crianças, mas, sim, no desenvolvimento das suas competências pessoais, é extremamente importante. Ao transmitirmos perspetivas positivas às crianças (neurónios espelhos) e fomentarmos a sua autoconfiança, estamos a capacitá-las e a mostrar-lhes aquilo de que necessitam para terem uma vida bem-sucedida. As capacidades de pensar positivo, de rir, de ter esperança, de dar um significado à vida, de ser ativo, de pedir ajuda, de expressar gratidão e de estabelecer relações positivas são a base para um desenvolvimento positivo, mesmo nas condições mais adversas.

³A resiliência é a capacidade de recuperar de crises e tragédias pessoais. Para mais informações, consulte o artigo: “A construção do conceito de resiliência em psicologia, discutindo as origens.”, em <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf>



Passos para o Sucesso



Instruções

- Coloca as cartas em cima da mesa, com a face voltada para baixo.
- Quando chegar a tua vez, tira a primeira carta do lado esquerdo ou do lado direito.
- Lê a característica que está escrita na carta e decide se é positiva (+) ou negativa (-).
- Agora, sobe um degrau no tabuleiro do jogo.
- Deves ficar contente por avançares no jogo! Lembra-te que ter um futuro promissor e feliz na vida real depende, também, das tuas forças de carácter!

Imagens: Springer: <https://pixabay.com/de/sprung-springen-abbildung-blau-25585> Smileys <https://pixabay.com/de/smiley-gelb-gl%C3%BCcklich-l%C3%A4cheln-l63510/> https://pixabay.com/de/photos/?orientation=&image_type=illustration&cat=&colors=&q=smiley&order=popular&pagi=3



bom.....mau	desagradável..... agradável	infeliz..... feliz	mal-humorado..... bem- humorado
amigável..... hostil	ingrato..... grato	calmoinquieto	inútil.....útil
desonesto..... honesto	paciente..... impaciente	com sentido de humor sem sentido de humor	satisfeito..... insatisfeito
inútil.....útil	amável..... indelicado	desinteressado.....interessado	ingrato..... grato























pacífico conflituoso	agitado calmo	sensível.....insensível	criativosem inspiração
independente ... dependente	idiota inteligente	aborrecido..... interessante	despropositado razoável
desarrumado..... arrumado	cobarde..... corajoso	consensual.....beligerante	atencioso..... desinteressado
desleal.....leal	modesto..... imodesto	bondoso cruel	agitadocalmo



Jogo de dados

Identificar e exercitar os teus pontos fortes

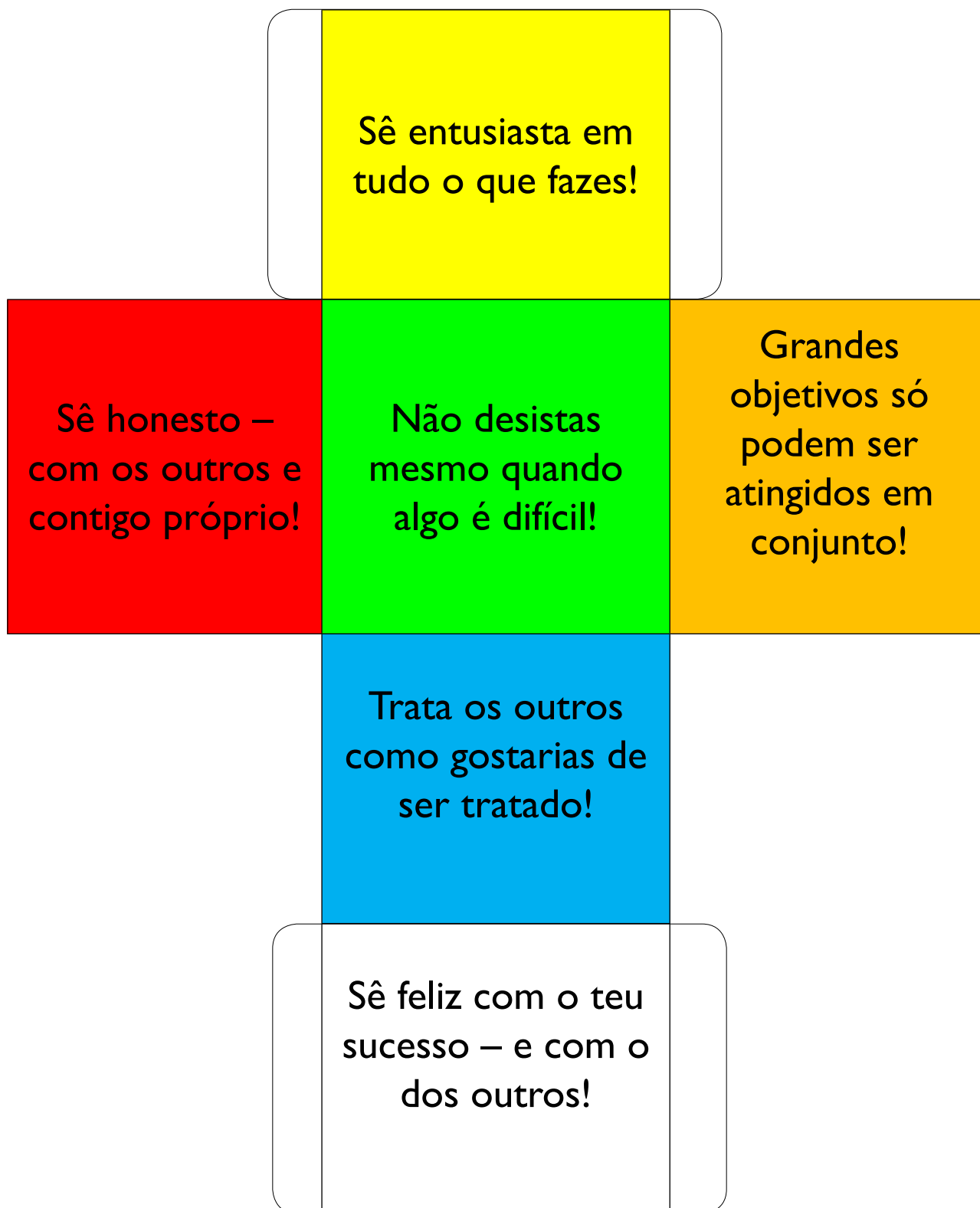
Letras pequenas	Os lados do dado funcionam da seguinte forma:					
Letras Grandes	<p>Usa uma lupa. à → Segue as instruções! (exercício)</p> <p>Nomeia coisas que podes fazer com o “objeto” (criatividade)</p> <p>Diz aos outros jogadores o que aprecias neles! (empatia)</p> <p>Faz os outros jogadores rirem! (humor)</p>					
						
						

INÍCIO		Corre à volta da tua cadeira 3 vezes!	lápiz		Corre no teu lugar como um palhaço feliz!	
						
Pula 3 vezes à volta da tua secretária só com uma perna!		Desenha cinco corações grandes no ar com as tuas mãos!	régua		Gatinha por debaixo da tua secretária 3 vezes!	palhinha
						
borracha		Salta 6 vezes!	elástico		Dá 3 palmadinhas suaves no braço dos colegas que estão ao teu lado!	
						
Massaja os ombros do colega sentado ao teu lado direito!		saco de plástico	Finge que tens um telemóvel invisível, coloca-o no teu ouvido e ri-te sobre uma anedota que a pessoa te está a contar!		Sobe para a tua cadeira e desce 5 vezes!	revista
						
Faz 6 agachamentos!		meia			Coloca um lápis entre os teus dentes e diz algo agradável aos colegas que se encontram ao teu lado!	FIM 



a Oráculo dos Dados

1. Recorta o modelo e utiliza-o para fazer um dado!
2. Lança o dado e lê o texto da face superior. Pensa no que leste e segue o conselho!
3. Podes, também, lançar o dado em grupo e discutir/refletir sobre as frases em conjunto.





a Quem disse que aprender é sinónimo de estar sentado?

	Coluna 1 (Segunda-feira?)	Coluna 2 (Terça-feira?)	Coluna 3 (Quarta-feira?)	Coluna 4 (Quinta-feira?)	Coluna 5 (Sexta-feira?)
	Salta à corda 10 vezes.	Abana o teu corpo e conta até 10.	Toca no teu joelho esquerdo com o teu cotovelo direito.	Salta 10 vezes.	Utiliza a tua mão esquerda para massajar o teu braço direito.
	Coloca a tua mão esquerda na tua mão direita e aperta.	Faz 5 flexões contra uma parede.	De pé, torce a parte superior do teu corpo para a direita e para a esquerda 10 vezes.	Coloca uma folha de papel em cima da tua cabeça e anda à volta de uma cadeira 3 vezes sem deixar cair a folha de papel.	Toca no teu pé direito com a tua mão esquerda 3 vezes.
	Mexe só a parte direita do teu corpo.	De pé, com as pernas abertas, inclina-te e espreita por debaixo delas.	Faz 10 círculos amplos com os teus braços.	Coloca uma esferográfica no chão, vira-te de lado e nesta posição salta por cima dela, 20 vezes.	Abraça-te durante 10 segundos.
	Utiliza a tua mão direita para massajar o braço esquerdo.	Toca no teu pé direito com a tua mão direita 3 vezes.	Vira a parte superior do teu corpo 10 vezes e balança os braços.	Rodopia 5 vezes.	Faz 10 círculos amplos com os teus braços.
	Toca no teu ombro esquerdo com a tua mão direita e o teu ombro direito com a tua mão esquerda.	Marcha sem sair do lugar e eleva os joelhos muito alto 10 vezes.	Coloca a tua mão direita na tua mão esquerda e aperta.	Movimenta só a parte esquerda do teu corpo.	Alternadamente, toca no teu pé direito com a tua mão esquerda e no teu pé esquerdo com a tua mão direita 5 vezes.
	Corre sem sair do lugar e conta até 20.	Movimenta a parte inferior do teu corpo e mantém a parte superior estável.	Dobra as tuas mãos e coloca-as em cima da tua cabeça. Apoia-te só numa perna. Durante quanto tempo consegues ficar nesta posição?	Faz 10 agachamentos.	Respira fundo 10 vezes.