



Workshop Bem-estar dos Professores

Uma Primeira Viagem Através da Psicologia Positiva enquanto Ciência da Felicidade



Ana Marques | **Psicóloga** | **Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva
Câmara Municipal de Lagos**

Data: 20 de Março 2014 **Local: Escola Secundária Júlio Dantas** **Horário: 17h30-21h30h**

I Organização I



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Coordenação Portugal



Escolas
Associadas da
UNESCO



(APEIPP)⁺

Celebração do Dia Mundial da Felicidade

20 de Março

Porque a busca da felicidade é um dos objetivos fundamentais do ser humano e porque precisamos de uma abordagem mais inclusiva e equilibrada ao crescimento económico que promova o desenvolvimento sustentável e o bem-estar, a assembleia-geral da ONU decidiu proclamar o dia 20 de Março como o Dia Internacional da Felicidade.

A ideia foi lançada pelo Butão, que em vez de adotar como estatística oficial o Produto Interno Bruto (PIB), analisa a “Felicidade Nacional Bruta” desde 1972, que consiste em analisar não apenas o crescimento económico, mas também os aspectos psicológicos, culturais, ambientais e espirituais.

I Título I

Workshop - *Bem-estar dos Professores*

I Resumo I

A educação em Portugal, desde o 25 abril de 1974, tem evoluído de forma admirável, pelo seu reconhecimento como um direito humano inalienável, pelo acesso generalizado da população ao ensino, e pela consciência da sua centralidade na evolução e mudança social.

Por conseguinte, o papel dos professores na sociedade tornou-se progressivamente mais relevante e reconhecido, o que se tem traduzido também em crescentes exigências e desafios para a classe docente.

Paralelamente, o atual contexto socioeconómico trouxe mudanças significativas para o sistema educativo e para a carreira docente, as quais resultam num stress e tensão acrescidos no quotidiano dos professores.

A Psicologia percorreu, desde a Segunda Guerra Mundial, um caminho importante no tratamento da patologia, do sofrimento e na gestão de stress. Contudo, em 2000 nasceu uma nova área – a Psicologia Positiva - que procura dedicar-se não só à redução, alívio e/ou supressão das situações com impacto negativo na nossa vida, mas sobretudo à promoção da saúde mental positiva, da qualidade de vida, do funcionamento ótimo, e do desenvolvimento do bem-estar e do florescimento humano.

I Objectivos I

O presente workshop tem como objectivos:

- Dar a conhecer, de forma introdutória, conceitos-chave da Ciência da Felicidade e do Bem-estar;
- Apresentar e experimentar alguns exercícios, técnicas e rituais orientados para a potenciação do bem-estar individual dos professores;
- Promover uma relação educativa mais positiva com os alunos.

I Programa I

- Psicologia Positiva – introduzindo a Ciência da Felicidade e do Bem-estar.
- Estratégias para um pensamento e linguagem mais apreciativos e centrados nas soluções.
- Forças de Carácter – o que são e como potenciá-las na vida pessoal e profissional?
- Ser professor – refletindo sobre o sentido e propósito de vida associados.
- Como introduzir rituais quotidianos de satisfação e bem-estar?

I Inscrições I Enviar até 19/03/2014 o **Nome, Escola/Instituição, Cargo e E-mail** para centroruigracio@esjd.pt

I Contactos I Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz, 8600-904 Lagos

Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98 ■ e-mail: centroruigracio@esjd.pt

URL: <http://centroruigracio.esjd.pt/> facebook: <https://www.facebook.com/CFAERuiGracio>

