



Erasmus+



MENTOR - Mentoria entre professores do ensino básico e secundário

**Project and agreement number :
2014-1-PL01-KA200-003335**

This project has been funded with the support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and the European Commission or Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – National Agency of Erasmus+ in Poland cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.



PROVÉRBIOS FAMOSOS

“Não são as coisas que nos preocupam mas a nossa opinião sobre elas”, Epicteto (341-270, AC).

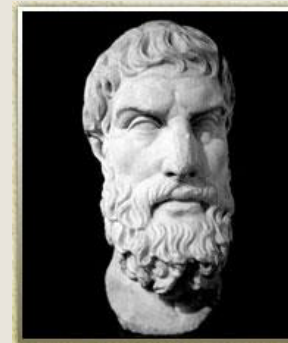


Image from www.zen-mama.com



“There is nothing good or bad, but thinking makes it so”, Shakespeare, Hamlet (Ato 2, Cena ii, 1601).



“O homem é um produto dos seus pensamentos. “What he thinks, he becomes”, Mahatma Ghandi.

Pensamento positivo é um termo abrangente que se refere a um conjunto de ideias e técnicas.

Ideia central:

- ✓ Não é o que acontece aos indivíduos que os faz ter uma vida mais feliz, saudável ou bem-sucedida,
- ✓ mas a forma **como interpretam** o que lhes aconteceu.



Erasmus+

Definição:



Image courtesy of Stuart Miles at FreeDigitalPhotos.net





Sobre o pensamento positivo

Um dos mais proeminentes defensores do pensamento positivo é o professor **Martin Seligman**

– um psicólogo americano famoso pelo seu trabalho em “otimismo aprendido”.



Image courtesy of Archipoch at FreeDigitalPhotos.net

Ele suporta a ideia que todos os seres humanos têm um “**diálogo interno**” – *self-talk* . Nós falamos connosco próprios constantemente, analisando situações, fazendo julgamentos sobre os eventos e questionando ou reforçando as nossas perspetivas sobre o mundo à nossa volta.



**Sobre o
pensamento
positivo**



Erasmus+



SOBRE O PENSAMENTO POSITIVO

Martin Seligman sugere que todos nós podemos aprender a controlar os nossos pensamentos e estados de espírito, ultrapassar os pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos positivos.

“otimismo aprendido”



Image courtesy of ratch0013 at FreeDigitalPhotos.net

Algumas Escolas nos EUA têm implementado programas de “otimismo aprendido”.

Objetivo: capacitar os jovens a pensar mais positivamente.

O pensamento positivo nas salas de aula ajuda os estudantes a promover a sua autoconfiança.

Alunos mais otimistas sobre eventos e situações vão frequentemente atingir melhores resultados do que aqueles que são pessimistas.



Image courtesy of satva at FreeDigitalPhotos.net

**Aplicar o
OTIMISMO
APRENDIDO
no ambiente
escolar.**



Erasmus+



MENTORING



Um exemplo – REPROVAR NUM TESTE:

Image courtesy of jesadaphorn at FreeDigitalPhotos.net



O DIÁLOGO INTERNO DE UM ALUNO

PENSADOR NEGATIVO

Um evento que se repete constantemente

Típico da minha vida

Sempre a falhar/é culpa minha

Provável de acontecer outra vez

Sou um falhado

PENSADOR POSITIVO

Só aconteceu uma vez

Específico a este teste

Só um mau dia/má sorte

Não vai acontecer outra vez

Sou um lutador

AS CONSEQUÊNCIAS:

- **O pensador negativo:**

- ☐ Sente-se **sem esperança** e preso nos seus pensamentos negativos.
- ☐ Pensa que não há **nada que possa fazer** para mudar as coisas.
- ☐ É provável que **desista** de tentar e continue a falhar e a produzir mais pensamentos negativos.
- ☐ Ciclo vicioso.



Image courtesy of aechan at FreeDigitalPhotos.net

Um exemplo-
REPROVAR
NUM TESTE



Erasmus+



AS CONSEQUÊNCIAS:

O pensador positivo:



Image courtesy of aechan at FreeDigitalPhotos.net

- ☐ Deixa este evento específico para trás e **continua em frente.**
- ☐ **Estuda arduamente** e certifica-se de que vai ser bem-sucedido na próxima vez.
- ☐ **Acredita** nele próprio e na sua capacidade para atingir os seus objetivos.



Erasmus+

Um exemplo-
REPROVAR
NUM TESTE



MENTORING



O EXEMPLO DA ESCÓCIA

O Currículo para a Excelência na Escócia enfatiza a autocoefiança e o sucesso dos estudantes, e identifica o desenvolvimento pessoal e social como uma das bases para o currículo em todos os estádios. Isto resulta numa aprendizagem relacionada com aspetos como a metacognição, inteligência emocional, motivação, otimismo aprendido e perseverança.

The screenshot shows the Education Scotland website (Foghlam Alba) with a teal header. The main navigation bar includes links for Learning and teaching, Inclusion and equalities, Inspection and review, CLD, Professional learning, Resources, A-Z, and Parentzone Scotland. A search bar is located in the top right corner. The page content is organized into a sidebar and a main area. The sidebar lists 'Early learning and childcare' and 'The curriculum' with sub-links. The main area features a large heading 'What is Curriculum for Excellence?' followed by a photograph of children and a text box explaining the curriculum's purpose. Below this, there are three columns of text: 'Supporting learning throughout our lives', 'Understanding the curriculum as a whole', and 'More from Education Scotland' which includes a link to 'Building the Curriculum series'. At the bottom right, there is a section titled 'My Experiences and Outcomes' with a graphic of a notepad and pencil.

Education Scotland
Foghlam Alba

What are you looking for?

Learning and teaching | Inclusion and equalities | Inspection and review | CLD | Professional learning | Resources | A-Z | Parentzone Scotland

Learning and teaching | The curriculum | **What is Curriculum for Excellence?**

○ Early learning and childcare

○ The curriculum

- What is Curriculum for Excellence?
- Learning throughout life
- Understanding the curriculum as a whole
- The purpose of the curriculum
- How was the curriculum developed?
- Key documents
- What can learners expect?
- How is the curriculum organised?
- How is progress

What is Curriculum for Excellence?

Curriculum for Excellence is designed to achieve a transformation in education in Scotland by providing a coherent, more flexible and enriched curriculum from 3 to 18.

The curriculum includes the totality of experiences which are planned for children and young people through their education, wherever they are being educated.

Supporting learning throughout our lives
Learning begins at birth and continues throughout our lives. The Scottish Government education strategy recognises that learning is lifelong, and aims to help learners

Understanding the curriculum as a whole
An overview of the elements of Curriculum for Excellence that contribute to the delivery of a broad general education for all learners.

More from Education Scotland

Building the Curriculum series
The Building the Curriculum series provides advice, guidance and policy for different aspects of Curriculum for Excellence.

My Experiences and Outcomes
Organise and save outcomes with this helpful planning tool

Somos influenciados pelas escolhas que fazemos.



CONCLUSÃO:



Erasmus+



REFERÊNCIAS / LEITURA ÚTIL.

Martin E P Seligman, (1998). *Learned Optimisim*, PhD, Freepress.

Martin Seligman, Nicolas Brealey, (2003). *Authentic Happiness*.

<http://www.journeytoexcellence.org.uk/index.asp>



Image courtesy of hywards at FreeDigitalPhotos.net