



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.



# DICAS PRÁTICAS PARA CULTIVAR O PENSAMENTO POSITIVO.

Encorajar os estudantes a:

- Ser grato (por estar vivo e saudável, por aquilo que têm como garantido);
- Voluntariado (aumenta a autoconfiança e fá-los sentirem-se úteis);
- Rir (remove o stress, relaxa);
- Elogiar os outros (faz-se sentir bem a si e ao outro);
- Gostar de si próprios (aceitar as suas fraquezas e defeitos, são humanos).



**Encorajar os estudantes a:**

- **Rodear-se de pessoas positivas (afastar-se dos pessimistas);**
- **Adotar estilo de vida saudável (exercício físico, dieta saudável, dormir bem, etc.);**
- **Desafiar o seu diálogo interno (por que não ter um diálogo interno mais positivo no dia-a-dia?);**
- **Parar de se comparar (aceitar que todos são seres humanos, com forças e fraquezas).**



Image courtesy of Ambroat FreeDigitalPhotos.net



**Erasmus+**

**DICAS  
PRÁTICAS  
PARA  
CULTIVAR O  
PENSAMENTO  
POSITIVO.**





# ATITUDE POSITIVA DO PROFESSOR

- Dar um bom exemplo;
- Criar uma atmosfera positiva na sala de aula;
- Acreditar na capacidade de aprendizagem dos alunos;
- Focar-se nos alunos, não nos números;
- Elogiar os alunos pelo esforço e não pelo resultado;



- Partilhar as suas ideias e pensamentos com os colegas;
- Manter uma lista dos seus objetivos;
- Pensamento positivo.