



Para professores



FORÇAS E VIRTÚDES



Academy
**MIND
AND HEART**
PENSAR E SENTIR

1

2

3

Para que possamos ensinar o autoconhecimento conforme previsto na nossa BNCC de 2020, é necessário começar por nós mesmos. Quais são os seus valores? Quais são as suas forças pessoais? E como elas impactam na sua maneira de dar aulas? Vamos testar?

Você conhece a psicologia positiva? O que são virtudes e forças pessoais?

É um grande estudo desenvolvido pelos psicólogos Martin Seligman e Christofer Peterson - publicado em 2004. Ambos acreditavam que nós temos a possibilidade da escolha: viver uma vida focada no que é positivo ou olhar somente os aspectos negativos. E com esse raciocínio, eles decidiram entender qual é a melhor versão do ser humano. Pesquisaram desde a bíblia até a ciência mais moderna, desta forma identificaram na história, virtudes em comum das pessoas e criaram as Virtudes e Forças pessoais. Pesquise mais sobre o assunto, e observe, tenho certeza que passará a compreender melhor os seus alunos.

Vamos praticar?

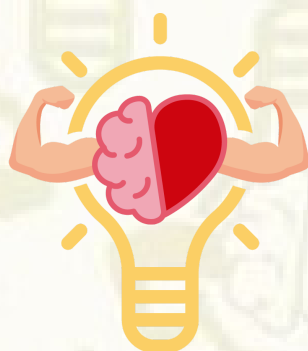
Primeiro, você deve fazer uma autoavaliação através da roda das virtudes abaixo. Depois, clique no QR Code disponível no final da atividade e faça o teste. Compare seus resultados e veja o quanto você se conhece. Para finalizar, coloque no ranking no começo da atividade, suas principais forças.

Roda da autoavaliação das Forças Pessoais



Academy
**MIND
AND
HEART**
PENSAR E SENTIR

QR CODE PARA TESTE



Academy
**MIND
AND HEART**
PENSAR E SENTIR