

AULAS

DE BEM-ESTAR PESSOAL

PARA OS 2.º E 3.º CICLOS

PSICOLOGIA POSITIVA EM AÇÃO

Um recurso educativo extremamente prático para a implementação das lições de bem-estar pessoal, assente em investigação científica na área da psicologia positiva.

O livro está dividido em seis unidades temáticas, com seis lições por unidade. Isto permitirá ao professor aplicar um programa com um mínimo de seis lições até ao máximo de trinta e seis. Os seis princípios centrais da psicologia positiva para os jovens são: **Eu Positivo; Corpo São, Emoções Positivas, Mentalidade de Crescimento, Metas Positivas e Relações Positivas**. As autoras asseguram que as lições são fáceis de compreender, de conduzir e gerir, na medida em que cada lição contém:

- **Uma sugestão de um plano de lição de 60 minutos**
- **O corpo principal ou a forma de conduzir a lição**
- **Sugestão de trabalhos para casa quando for adequado**
- **Bibliografia e referências académicas**

Trata-se de um recurso fundamental para professores de educação pessoal, social, económica e de saúde, coordenadores de aprendizagem sócio-emocional, psicólogos educacionais e animadores comunitários e de juventude que pretendam implementar um programa de bem-estar pessoal.

Ilona Boniwell é professora de Psicologia Positiva na Universidade de East London, no Reino Unido e Coordenadora Executiva do primeiro Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada (MAAP) na Europa.

Lucy Ryan é uma formadora e coach especializada na aplicação da psicologia positiva em escolas e organizações. É também professora na Universidade de East London, no Reino Unido.

Preço: EUR 30 + portes

Encomendas:

geral@interviver.org

www.interviver.org



OpenUniversityPress

