

PROFESSORES FELIZES
PARA
MELHORES ALUNOS



Uma visão humanista dos seres humanos

O psicólogo humanista **Abraham Maslow** acredita que o ser humano tem capacidades e recursos para manter o seu bem estar.

É o criador da pirâmide das necessidades.



As necessidades que se encontram na base da pirâmide precisam de ser saciadas em primeiro lugar, só depois se pode passar para as outras necessidades até chegar ao topo que contempla a autorrealização.

Abordagem positiva da vida

Não nos devemos focar no que está errado mas sim no que está certo e mostrar gratidão por tudo o que já alcançamos. A forma como encaramos uma situação pode fazer-nos sentir melhor e mais fortes. Devemos tratar-nos bem, focarmo-nos naquilo que nos faz feliz.

Martin Seligman, um dos fundadores da psicologia positiva, criou o modelo P.E.R.M.A, um modelo de bem estar que pode ter um grande impacto na qualidade de vida.

É um acrónimo de cinco elementos:

P – Emoções positivas ajudam a construir resiliência em momentos adversos

E – Compromisso: pessoas mais empenhadas terão melhor desempenho

R – Relacionamentos positivos – composto por aspetos tais como inclusão e participação no desenvolvimento dos outros

M – Significado – encontrar significado no que se faz é fundamental

A – Realizações – um alto índice de metas alcançadas vem acompanhado de uma sensação de autonomia e eficácia

A Inteligência Emocional

Capacidade de compreender e gerir as nossas emoções e as das outras pessoas.

Pessoas com muita inteligência emocional sabem o que sentem, o que as suas emoções significam e como as suas emoções podem afetar os outros.

Uma má gestão emocional pode levar à **raiva** ou até à violência.



Eckhart Tolle: “Sob a raiva, sempre há dor.”

O que são os gatilhos emocionais?

São respostas mentais vindas de emoções acumuladas.

Pessoas, palavras, opiniões podem ser aquela pequena centelha que ocasiona o disparo. Raiva, tristeza e medo tomam proporções intensas e excessivas que geralmente fogem do controle.

Saber lidar com o que pode ocasionar os seus disparos é muito importante para não se ter problemas na vida pessoal e profissional.

Se conhecermos os nossos gatilhos emocionais, podemos responder e não reagir.



Importância da qualidade da comunicação nas relações interpessoais

A comunicação é constituída por 35% de verbal e 65% de não verbal.
Existem **quatro** estilos de comunicação:



Comunicação passiva: Pessoas que dão prioridade às necessidades, vontades e sentimentos dos outros, ainda que isso as possa prejudicar. Não expressam as suas vontades. Muitas vezes, a comunicação não verbal envolve cruzar os braços e evitar o contacto visual.

Comunicação agressiva: Pessoas que só expressam as suas vontades, necessidades e sentimentos e apenas essas importam. As necessidades dos outros são ignoradas. Expressam com uma linguagem de confronto: "Estás errado!" "Não é nada disso!" Em termos de comunicação não verbal, tendem a manter um contacto visual intenso.

Comunicação passivo-agressiva: Pessoas que não se sentem confortáveis ao expressar os seus sentimentos de forma direta. As linguagens verbais e não verbais acabam por não estar alinhadas. Uma pessoa pode afirmar estar empolgada enquanto que a sua linguagem corporal reflete uma postura desanimada.

Comunicação assertiva: Pessoas que dão importância às suas necessidades mas também às dos outros. Estas pessoas defendem os seus sentimentos, vontades e necessidades mas também ouvem e respeitam às das outras pessoas. A sua comunicação não verbal materializa-se no uso frequente de gestos e expressões faciais serenas ou alegres.

Exemplo de comunicação

Situação: Um amigo pede-te o carro emprestado e isso causa-te um grande transtorno.

Passivo: Bem, acho que pode ser. Precisas que te encha do depósito?

Agressivo: Nem penses! Havia de te emprestar o carro porquê? Nem sei como te passou pela cabeça pedir tal coisa.

Assertivo: Preciso do carro hoje mas posso dar-te boleia.

Papel da motivação para a felicidade

A motivação é um conjunto de fatores internos e externos que determinam as ações de uma pessoa. Alguém motivado direciona as suas ações e energia para alcançar metas.

Atualmente é comum associarmos a motivação com o sucesso justamente por ela ser o elemento que impulsiona outras habilidades necessárias para atingir um objetivo, tais como força de vontade, perseverança, otimismo e atitude positiva.

Mais motivação = Mais eficiência

É importante reiterar que a motivação tem relação com fatores internos e externos, havendo assim dois tipos: **a motivação intrínseca** e **a motivação extrínseca**.



Os efeitos do stress no nosso corpo

O stress é como reagimos quando nos sentimos sob pressão ou ameaçados. Acontece quando estamos numa situação que não conseguimos gerir ou controlar.

Os sinais e sintomas de stress alteram o quotidiano da pessoa:

- diminuição do rendimento;
- insatisfação, irritabilidade, mau humor;
- indecisão, julgamentos errados ou precipitados;
- insônia, sono agitado;
- falhas de memória e concentração;
- pouco entusiasmo, cansaço;
- ganho ou perda de peso, má digestão;
- infeções, gripes;
- pressão arterial alta
- dores de cabeça e musculares;
- bruxismo;
- pele envelhecida, rugas;
- diminuição de líbido.

COMO O STRESS AFECTA O CORPO



Como reduzir o stress?

Aceitar as suas necessidades: Identificar os seus gatilhos emocionais, as situações que nos deixam fisicamente e mentalmente agitados. Cientes disso, podemos evitar essas situações quando isso é possível ou saber lidar com elas quando são inevitáveis.

Gerir o seu tempo: Fazer uma agenda diária pode ajudar-nos a não nos sentirmos assoberbados com as tarefas do dia a dia e os prazos a cumprir.

Praticar relaxamento: Respirar fundo, meditar são boas formas de se acalmar.

Fazer exercício físico: Caminhar, andar de bicicleta, participar numa aula de dança, qualquer coisa desde que seja divertido. O exercício diário liberta hormonas anti-estresse e melhora a condição física.

Guardar tempo para atividades de lazer: Ler, ir ao cinema, fazer uma massagem, passear o cão, qualquer atividade que faça sentir bem.

Comer bem: Produtos saudáveis, não processados. Comer bem pode ajudar a estabilizar o humor.

Dormir bem: Certas doenças mentais, tais como a bipolaridade, podem surgir com a privação de sono.

Falar com alguém: Seja amigos, família, um psicólogo ou um grupo de ajuda. Falar pode ajudar.

23 DE SETEMBRO - DIA DE COMBATE AO ESTRESSE



Tenha o pensamento positivo sempre.



Pratique atividades físicas regularmente.



Mantenha o bom humor.



Tenha uma alimentação saudável.



Reserve um tempo para relaxar.