



## NOME DA ATIVIDADE: PENSAMENTO POSITIVO

**Tipo de atividade:** individual ou em grupo

**Número de participantes:** 5-7

**Nível de escolaridade dos participantes:** 12ºano

**Idade dos participantes:** ≥18 anos

**Duração da atividade:** 45 minutos

### Materiais necessários:

- Sugere-se a utilização de um computador e de um vídeo-projetor para apresentar a situação descrita no passo 1 da atividade.

### Objetivo da atividade:

- Ensinar como aplicar o pensamento positivo na avaliação/ interpretação de uma situação desafiante no trabalho.

### Resultados Esperados:

- Compreender a aplicação do pensamento positivo na avaliação de situações de trabalho.

### Competências que serão desenvolvidas:

- Compreender que o pensamento negativo pode ser substituído pelo pensamento positivo.
- Compreender o impacto do pensamento negativo e do pensamento positivo no bem-estar emocional e no comportamento.

### Aptidões que serão desenvolvidas:

- Capacidade de aplicar o pensamento positivo no ambiente de trabalho.
- Capacidade de identificar uma situação provocatória e os seus próprios pensamentos e de procurar o apoio de um técnico, se necessário (por exemplo, devido ao stress, ao conflito).

### Termos chave/ vocabulário específico durante a atividade:

- Pensamentos positivos – são aqueles pensamentos em que as coisas acontecem numa perspetiva mais alegre, enriquecedora e otimista.
- Pensamentos negativos - são aqueles pensamentos geralmente relacionados a preocupações, medos ou situações violentas que não nos permitem a concentração noutras coisas.

Project implemented by:





### **Preparação (o que necessita de ser tratado previamente para que a execução da atividade seja bem-sucedida):**

- O facilitador/ formador deverá familiarizar-se com a atividade e a suas várias etapas.

### **Descrição da atividade passo a passo:**

1. É apresentada aos participantes uma situação que pode provocar pensamentos negativos e um determinado comportamento.

Situação sugerida:

"O João começou a trabalhar no departamento de embalagem num armazém de mercadorias. Este é o seu primeiro emprego. Ele estava muito ansioso por este trabalho, preparou-se e treinou a realização das tarefas. Depois de receber uma tarefa de embalagem no local de trabalho, esforçou-se muito. Ficou satisfeito por ter conseguido embalar sem erros, de acordo com as instruções que lhe foram dadas. Mas no final do trabalho, o supervisor veio ter com ele e disse ao João: "Empacotou 4 caixotes corretamente, mas trabalha demasiado devagar. Não estamos satisfeitos com isso. Quero que embale 8 a 10 caixotes por dia".

2. Os participantes são convidados a expressarem como reagiriam a esta situação se trabalhassem no lugar do João.
3. O formador/ facilitador discute com o grupo a influência de pensamentos negativos e positivos no bem-estar e comportamento (com base nas respostas dos participantes, se necessário, o moderador poderá dar exemplos de pensamentos positivos para reagir à situação).
4. O formador/ facilitador oferece-se para se colocar na situação do João. Os modos de reação deverão refletir pensamentos positivos, ou reações que inicialmente ilustrem pensamentos negativos seguidos de pensamentos positivos.

### **Recomendações (como utilizar a ferramenta/ recurso):**

A situação apresentada como exemplo poderá ser substituída por outra que satisfaça os requisitos da atividade. Podem ser apresentadas mais do que uma situação.

### **Avaliação:**

O formador/ facilitador pode colocar algumas questões para avaliar os resultados da atividade:

- O que aprendeu durante a atividade?

Project implemented by:





- Descobriu algo de novo?

**Observações finais e recomendações metodológicas para a implementação da atividade (o que fazer e o que não fazer):**

Ao utilizar estas atividades com os participantes, tenha em consideração que podem ter um nível de atenção de curta duração e podem necessitar de mais estímulos para participarem ativamente nas atividades. Assim, as ferramentas existentes podem precisar de ser modificadas em conformidade com os participantes.

Outra coisa importante a considerar ao ensinar pensamento positivo é que este não é uma panaceia e não deve ser descrito como tal. O pensamento positivo é apenas uma estratégia que pode aumentar as emoções positivas e melhorar o bem-estar, mas não é a única.

Existem muitas outras estratégias que podem otimizar a saúde mental, e as pessoas variam na medida em que cada estratégia é benéfica. De facto, a reavaliação positiva, ou reenquadrar uma situação como mais positiva, foi ineficaz para algumas pessoas numa amostra de pessoas com um historial de autoagressão não suicida (Davis et al., 2014).

Tudo isto para dizer que é importante ser flexível no ensino do pensamento positivo, especialmente quando se trabalha com adolescentes.

Project implemented by:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

