P.E.R.M.A., starea de bine

Am prezentat în activitățile de astăzi cu elevii un model binecunoscut, modelul P.E.R.M.A., un model teoretic descriptiv al stării de BINE, dezvoltat de Martin Seligman, părintele psihologiei pozitive.❤️

Mulțumesc colegei, profesor consilier școlar Soare -Mirela, pentru fișa de lucru foarte utilă.😊

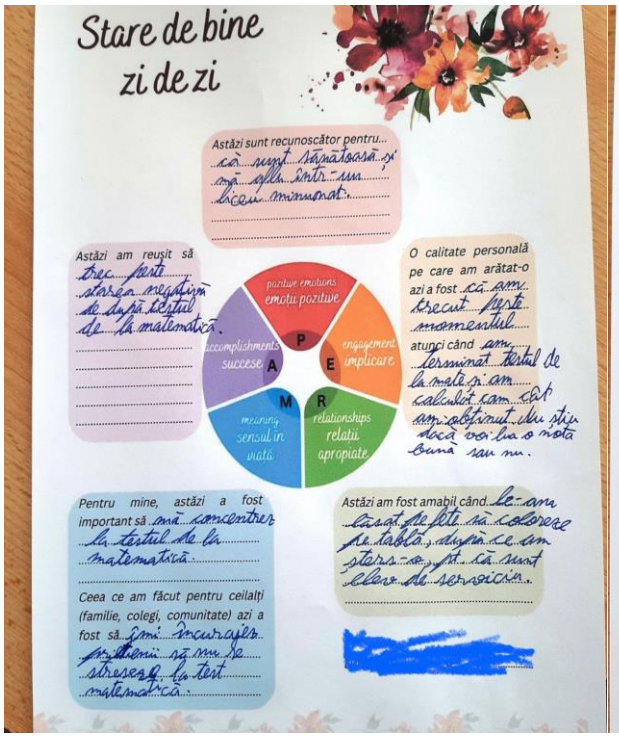
🔴P - positive emotion / emoții pozitive. Se referă la emoții precum bucurie, recunoștință, iertare, speranță, optimism. Mai mult decât atât, se referă la o viziune pozitivă asupra vieții și la căutarea inspirației în viața cotidiană.

🟠E - engagement / angajamentul în activitățile care ne fac plăcere. Angajarea sau implicarea deplină în activitățile pe care le facem ne ajută să învățăm și să ne dezvoltăm frumos.

🟡R - relationships / relațiile și conexiunile pe care le avem cu ceilalți. Fie partener de viață, copii, rude, prieteni, fie șeful de la serviciu și colegii de lucru sau de la școală. Relațiile sănătoase cu persoanele apropiate ne fac să ne simțim iubiți și sprijiniți în momentele grele. Ceea ce contează este calitatea lor contează, nu cantitatea.

🟢M - meaning / sensul în viață. Găsirea scopului vieții noastre este un element crucial al bunăstării. Înțelegând pentru ce trăim, ne face mai dornici să ne atingem scopurile și să facem față greutăților.

- 🔵 A - accomplishments / succese. Acele momente când ne-am atins obiectivele și suntem învingători. E vorba de obiective realiste, mici sau mari, precum a citi o carte într-o săptămână sau a fi mai atent când povestești cu colegul tău. Având aceste succese, vom deveni mai motivați și încrezători în forțele proprii.







S. G.