



## Sê Positivo B1

**Sou capaz de ter uma atitude positiva  
em relação a mim próprio e ao mundo que me rodeia**  
Cultura de Empreendedorismo



## As minhas forças de carácter

Os alunos identificam as suas forças de carácter através de um teste padronizado. Em seguida, através do *Programa Sê Positivo*, focam-se sobre atividades positivas e aprendem a tomar decisões responsáveis.

## Caderno do Aluno 1

O *Caderno do Aluno 1* faz parte integrante dos materiais didático-pedagógicos do *Desafio Sê Positivo B1*.



# Ficha A I

## “Eu no meu melhor”

Muitas vezes, apenas nos focamos nos nossos problemas, naquilo de que não gostamos em nós próprios, nas outras pessoas ou nas nossas circunstâncias. Raramente nos concentramos nas coisas que nos correm bem ou naquilo que nos faz felizes.

O *Desafio Sê Positivo* pretende encorajar-te a explorar as tuas forças de carácter para que possas utilizá-las conscientemente e talvez até de forma inovadora.

Responde às seguintes questões:

1. Descreve, de forma breve, uma situação da tua vida que te tenha corrido verdadeiramente bem.

---

---

---

2. Que capacidades e forças de carácter utilizaste nesta situação?

---

---

---

3. Que outras forças de carácter, além destas, mais aprecias em ti próprio?

---

---

---

4. Como é que as outras pessoas se apercebem destas tuas forças de carácter?

---

---

---



# Ficha A2


## As minhas forças de carácter


**Esta atividade aborda as 24 forças de carácter identificadas no âmbito da Psicologia Positiva.** O teste que irás realizar foi desenvolvido pelos psicólogos norte-americanos **Christopher Peterson e Martin Seligman. Podes aceder à versão integral deste teste em <http://www.authentichappiness.org>** (a página do Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia, que conta com 2 milhões de utilizadores registados). Para este desafio, iremos utilizar uma versão resumida e adaptada, com 48 questões, retiradas do livro *A Vida que Floresce*, de Martin Seligman (2012).


**Passo 1:** Responde individualmente ao teste *As Minhas Forças de Carácter*.

Nota: Não há respostas certas ou erradas.

**Passo 2:** Registas as cinco forças de carácter em que obtiveste uma pontuação mais elevada na coluna *Como me vejo a mim próprio* do quadro do exercício 2.1.

 **Passo 3:** Escolhe duas pessoas de quem te sintas próximo e de quem gostes muito (Ex.: um/a namorado/a ou um familiar). Devem ser pessoas que te conheçam bem e que gostem de ti. Pede-lhes que respondam ao teste sobre ti e, em seguida, deem conhecimento dos resultados.



 **Passo 4:** Regista as tuas cinco forças de carácter mais fortes para estas pessoas nas colunas “Como o/a (...) me vê” do quadro do exercício 2.1.

 **Passo 5:** A partir da informação registada nestas três colunas, elabora um perfil das tuas forças de carácter, registando-as no quadro do exercício 2.2.



## 2.1. As minhas cinco forças de carácter mais fortes

Preenche o quadro com as cinco forças de carácter em que obtiveste uma pontuação mais alta.

	<b>Como me vejo a mim próprio</b> <i>Enumera as tuas cinco forças de carácter mais fortes, de acordo com o teste a que respondeste.</i>	 <b>Como o/a ..... me vê</b> <i>Enumera as tuas cinco forças de carácter mais fortes, de acordo com o teste realizado pela primeira pessoa que escolheste.</i>	 <b>Como o/a ..... me vê</b> <i>Enumera as tuas cinco forças de carácter mais fortes, de acordo com o teste realizado pela segunda pessoa que escolheste.</i>
1			
2			
3			
4			
5			

## 2.2. O perfil das minhas forças de carácter

	Síntese
1	
2	
3	
4	
5	



## Ficha A3

Lê atentamente as respostas que deste às questões da Ficha A1 e responde às seguintes perguntas:

1. Qual das tuas cinco forças de carácter mais fortes utilizaste na situação positiva descrita na Ficha A1?

---

---

---

2. Estavas consciente de que tinhas esta qualidade quando realizaste a Ficha A1 ou foi através dos resultados do teste que te tornaste consciente dela?

---

---

---

3. Conseguiu identificar outras forças de carácter que possuis e das quais não estavas consciente quando realizaste a Ficha 1? Se sim, por favor, acrescenta-as às tuas respostas às questões 2, 3 e 4.

---

---

---



## **Ficha A4**

Analisa:

1. Em que é que a tua autoperceção e a perceção que os outros têm de ti diferem de forma mais acentuada?

---

---

---

2. As outras pessoas conseguiram identificar em ti forças de carácter de que não te tinhas apercebido?

---

---

---

3. Se sim, porque é que achas que isso aconteceu?

---

---

---

4. Conseguiu identificar em ti uma qualidade de que as outras pessoas não se aperceberam?

---

---

---

5. Se sim, porque é que achas que isso aconteceu?

---

---

---



# Ficha A5

## As 24 forças de caráter

Identifica as características que definem as forças de caráter apresentadas e regista-as na coluna adequada. Escolhe, pelo menos, uma personalidade (alguém que conheças, uma figura pública, uma personagem literária, etc.) que, na tua opinião, representa cada uma destas forças de caráter e acrescenta o teu próprio nome nas linhas correspondentes às tuas cinco forças de caráter mais fortes.

As seguintes profissões são frequentemente associadas a algumas destas forças de caráter e poderão ajudar-te a identificar personalidades que as representem: investigadores, artistas, cientistas, jogadores de futebol, inventores, palhaços, atletas, juízes, padres, missionários, ...

	Qualidade pessoal	Definição	Personalidades que possuem esta qualidade
<b>I. Sabedoria e conhecimento</b>			
1	Curiosidade		
2	Gosto por aprender		
3	Discernimento		
4	Creatividade		
5	Inteligência social		
6	Perspetiva		
<b>II. Coragem</b>			
7	Coragem		
8	Perseverança		
9	Autenticidade		
<b>III. Amor e humanidade</b>			
10	Generosidade		
11	Capacidade de amar e ser amado		



<b>IV. Justiça</b>			
12	Trabalho de equipa		
13	Justiça		
14	Liderança		
<b>V. Temperança</b>			
15	Autorregulação		
16	Prudência		
17	Humildade		
<b>VI. Transcendência</b>			
18	Fruição estética		
19	Gratidão		
20	Esperança		
21	Espiritualidade		
22	Capacidade de perdoar		
23	Sentido de humor		
24	Entusiasmo		





# Ficha A6

## Programa Sê Positivo

O Programa *Sê Positivo* é constituído pelas duas atividades seguintes. Deverás realizá-las individualmente, todos os dias, durante as próximas duas semanas.

### 6.1. O que correu bem

Durante as próximas duas semanas, tira dez minutos do teu tempo para realizar este exercício antes de te ires deitar.

1. Indica três coisas que te correram bem durante o dia e responde, por escrito, às seguintes questões:

**O que te correu bem hoje?**

**Quais das tuas forças de carácter utilizaste nestas situações? Utiliza a Ficha A5.**

1. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. O que é que cada uma destas experiências positivas significa para ti?

---

---

3. O que é que podes fazer para que mais coisas te corram tão bem no futuro?

---

---

Escrever sobre as coisas positivas da tua vida pode parecer-te estranho de início, mas se continuares esta atividade durante duas semanas, com o tempo irá tornar-se mais fácil.

**6.2. Eu decido**

Realiza esta atividade individualmente. No final, compara as tuas respostas com as de um colega.

- Indica três coisas que fazes habitualmente e das quais não gostas.

---

---

- Reflete sobre aquilo que indicaste e pergunta a ti mesmo: “Porque é que faço estas coisas se não gosto de as fazer?”

---

---

- Completa as frases, indicando as três coisas que fazes habitualmente, mas de que não gostas.

1. Tenho de \_\_\_\_\_

2. Tenho de \_\_\_\_\_

3. Tenho de \_\_\_\_\_

- Relê as tuas afirmações. A que necessidades é que cada uma destas coisas dá resposta?  
Reescreve as tuas afirmações:

1. Decido \_\_\_\_\_,  
porque \_\_\_\_\_.

2. Decido \_\_\_\_\_,  
porque \_\_\_\_\_.

3. Decido \_\_\_\_\_,  
porque \_\_\_\_\_.

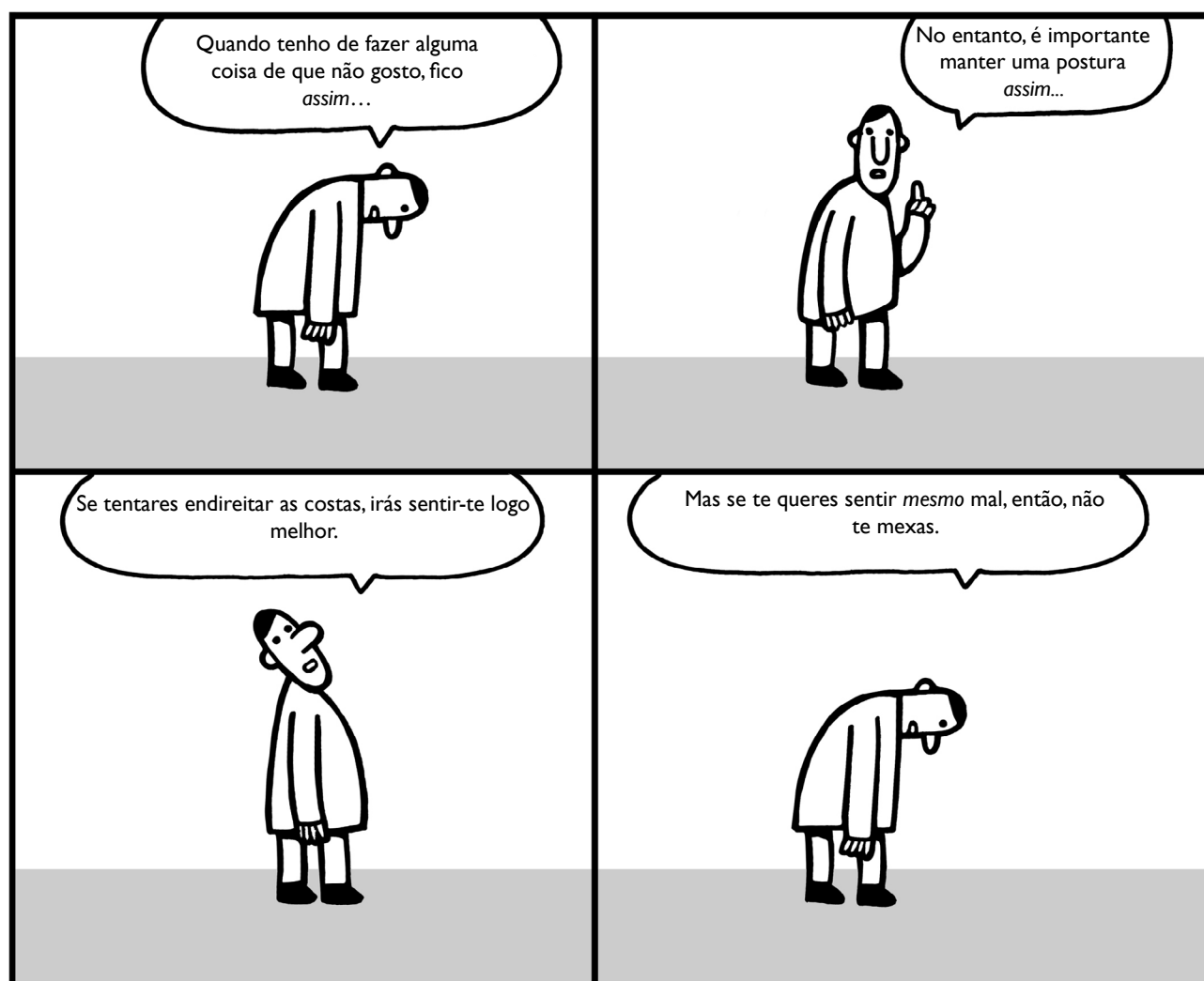


- Quais das tuas forças de carácter te ajudou a transformar as frases em afirmações positivas e a decidir conscientemente dar resposta a estas necessidades específicas?

Todos os dias, durante os próximos 14 dias, decide fazer qualquer coisa conscientemente e, em seguida, muda a forma como pensas sobre as tuas ações. Quando deres por ti a pensar “Tenho de...”, tenta, em vez disso, pensar “Decido ..., porque...”. Regista os teus pensamentos em entradas de um diário.

### 6.3. Atitude e postura corporal

Podemos tomar uma decisão consciente com o corpo. A banda desenhada abaixo pretende inspirar-te:





- Agora experimenta por ti mesmo! Simula a postura de uma pessoa que tem alguma coisa para fazer.
- Simula uma postura que mostre que tomaste uma decisão consciente e que estás deseioso de a pôr em prática.
- Sentes a diferença?
- Simula outras posições que, na tua opinião, expressem atitudes positivas. Todas as posições são permitidas, desde que não te magoes.



# Ficha A7

## As minhas forças de carácter: Autorreflexão

**Responde às seguintes questões acerca de ti próprio.**

1. Indica três forças de carácter de que te tornaste mais consciente através deste desafio e define-as, apresentando exemplos.

---

---

2. Indica três forças de carácter que descobriste através deste desafio e define-as, apresentando exemplos.

---

---

3. Enumera três experiências positivas que tenhas tido nos últimos 14 dias.

---

---

4. Sabes de que é que necessitas para teres mais experiências positivas? Apresenta três exemplos para situações difíceis ou negativas que tenhas conseguido transformar em experiências positivas. Explica de que forma foste capaz de provocar uma mudança positiva e quais das tuas forças de carácter utilizaste.

---

---

---



## Ficha A8

# Fim da unidade: Autoavaliação

**Avalia-te, assinalando a figura adequada a cada um dos descritores de desempenho.**

Sou capaz de transformar três afirmações “Tenho de...” em três afirmações “Decido..., porque ...”.				
Sou capaz de identificar quais das forças de carácter me ajudam a ser bem-sucedido nas minhas decisões.				
Consigo avaliar melhor as minhas forças de carácter.				
Tenho consciência de que as minhas forças de carácter têm valor.				
Sei usar as minhas forças de carácter em situações difíceis.				
Sou capaz de tomar melhores decisões conscientemente.				
Consigo identificar os meus pontos fortes e os meus pontos fracos.				
Consigo justificar as minhas decisões, oralmente e por escrito.				
Consigo definir objetivos que precisam de ser trabalhados.				
Consigo assumir a responsabilidade por uma determinada tarefa.				
Consigo identificar e aproveitar oportunidades.				
Consigo assumir a responsabilidade pelas minhas próprias ações.				
Conheço, compreendo e sou capaz de explicar o que significam as 24 forças de carácter.				



# Ficha A9

## Fim da unidade: Autorreflexão

1. Depois de teres realizado este desafio, sentes-te diferente em relação às tuas forças de carácter? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

---

---

---

---

2. Sentes que, de alguma forma, este desafio te fez sentir mais forte? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

---

---

---

---

3. Consideras importante ajudar as outras pessoas a reconhecerem as suas forças de carácter? Porquê? Justifica a tua resposta, apresentando exemplos.

---

---

---

---

4. Enumera três aprendizagens que fizeste com este desafio, apresentando exemplos para cada uma.

---

---

---

---