

## Project 'SCIENCE of HAPPINESS'



*Happiness is a skill that you can build with consistent practice.  
You have the ability to control how fullfilling your life is!*



**Quem quer ser feliz?**

# MISSÃO



Contribuir para um mundo melhor... através das  
Crianças e Jovens, ajudando-os a serem mais auto-  
confiantes, otimistas, resilientes e felizes!



*O que é a Felicidade?*

*Como a podemos trabalhar?*

*O que precisamos?*

*O que a influencia?*



# OBJETIVOS

Escolas: promover e prevenir:

-» Ajudar as crianças a desenvolverem a sua auto-estima e confiança, relações positivas, competências sociais e emocionais e bem-estar (mental, emocional e social).

-» Promover a saúde mental (prevenção de depressão, ansiedade e adições) e diminuir custos de saúde.

-» Fornecer ferramentas e metodologias de desenvolvimento pessoal

-» Potenciar a Felicidade e bem-estar pessoal.





*Como fazer?*

# Novas metodologias na área da Educação

*Ciência da Felicidade*

*Psicologia Positiva*

*Inteligência Emocional*

*Educação Positiva*





# Novas metodologias na área da Educação

*Existem inúmeros estudos, investigações e aplicações práticas a serem testadas e aplicadas em todo o Mundo com evidências práticas e positivas...*





RESEARCH PAPER

## Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being

Anat Shoshani · Sarit Steinmetz

## Positive education: positive psychology and classroom interventions

Martin E. P. Seligman<sup>a\*</sup>, Randal M. Ernst<sup>b</sup>, Jane Gillham<sup>c</sup>, Karen Reivich<sup>a</sup> and Mark Linkins<sup>d</sup>

<sup>a</sup>University of Pennsylvania; <sup>b</sup>Lincoln (Nebraska) Public Schools; <sup>c</sup>Swarthmore College and University of Pennsylvania; <sup>d</sup>Wallingford-Swarthmore (Pennsylvania) Public Schools,

The European Journal of  
Social & Behavioural Sciences (EJSBS)

eISSN: 2301-2218

ISSN Cyprus Centre notifies that C-crca' publication under the  
The European Journal of Social & Behavioural Sciences (EJSBS) has been allocated ISSN 2301-2218  
& has been registered with the International Centre for the Registration of Serial Publications, if

The European Journal of Social & Behavioural Sciences (eISSN: 2301-2218)

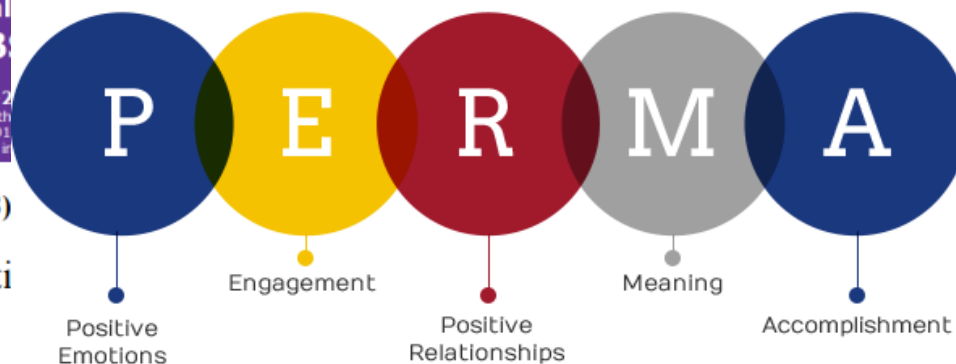
## Positive Psychology in School-Based Psychological Interventions: A Study of the Evidence-

Base Runa Dawood<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Institute of Child Health, University College London, 30 Guilford Street, London, WC1N 1EH United Kingdom



## Introducing a New Theory of Well-Being



Educ Psychol Rev  
DOI 10.1007/s10648-016-9357-3



REVIEW ARTICLE

## Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators

Rébecca Shankland<sup>1</sup> · Evelyn Rosset<sup>1</sup>



# Promoting Student Happiness

Positive Psychology Interventions in Schools

Shannon M. Suldo

*Review of Education*

Vol. 00, No. 00, 00 2016, pp. 00-00

DOI: 10.1002/rev3.3080

## Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions

Alicia R Chodkiewicz<sup>1,\*</sup> and Christopher Boyle<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of New England, Australia, <sup>2</sup>University of Exeter, UK

## BMC Public Health

[HOME](#)

[ABOUT](#)

[ARTICLES](#)

[SUBMISSION GUIDELINES](#)

Please help us improve how we present your research data by [taking part](#)

RESEARCH ARTICLE | [OPEN ACCESS](#) | OPEN PEER REVIEW

### Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies

Linda Bolier , Merel Haverman, Gerben J Westerhof, Heleen Riper, Filip Smit and Ernst Bohlmeijer

*BMC Public Health* 2013 13:119 | DOI: 10.1186/1471-2458-13-119 | © Bolier et al; licensee BioMed Central Ltd. 2013

Received: 22 June 2012 | Accepted: 29 January 2013 | Published: 8 February 2013

[Home](#)

[About Us](#)

[Professional Development](#)

[Membership](#)

[Contact](#)

[Login](#)



 Willows' School  
Est. 1861

 THE PENINSULA SCHOOL  
Est. 1861

 MELBOURNE  
Specialist International School

 Georges River Grammar





# Programa 'Educar para a Felicidade'

**Professores /  
Educadores**



**Crianças /  
Jovens**



**Pais /  
Famílias**



*Como fazemos?!*









# Programa para...

## **-Crianças e Jovens –**

implementação nas escolas e entidades educativas, atividades curriculares/extracurriculares, para trabalhar a felicidade e desenvolvimento pessoal.





# Programa para...

## **-Professores e Educadores**

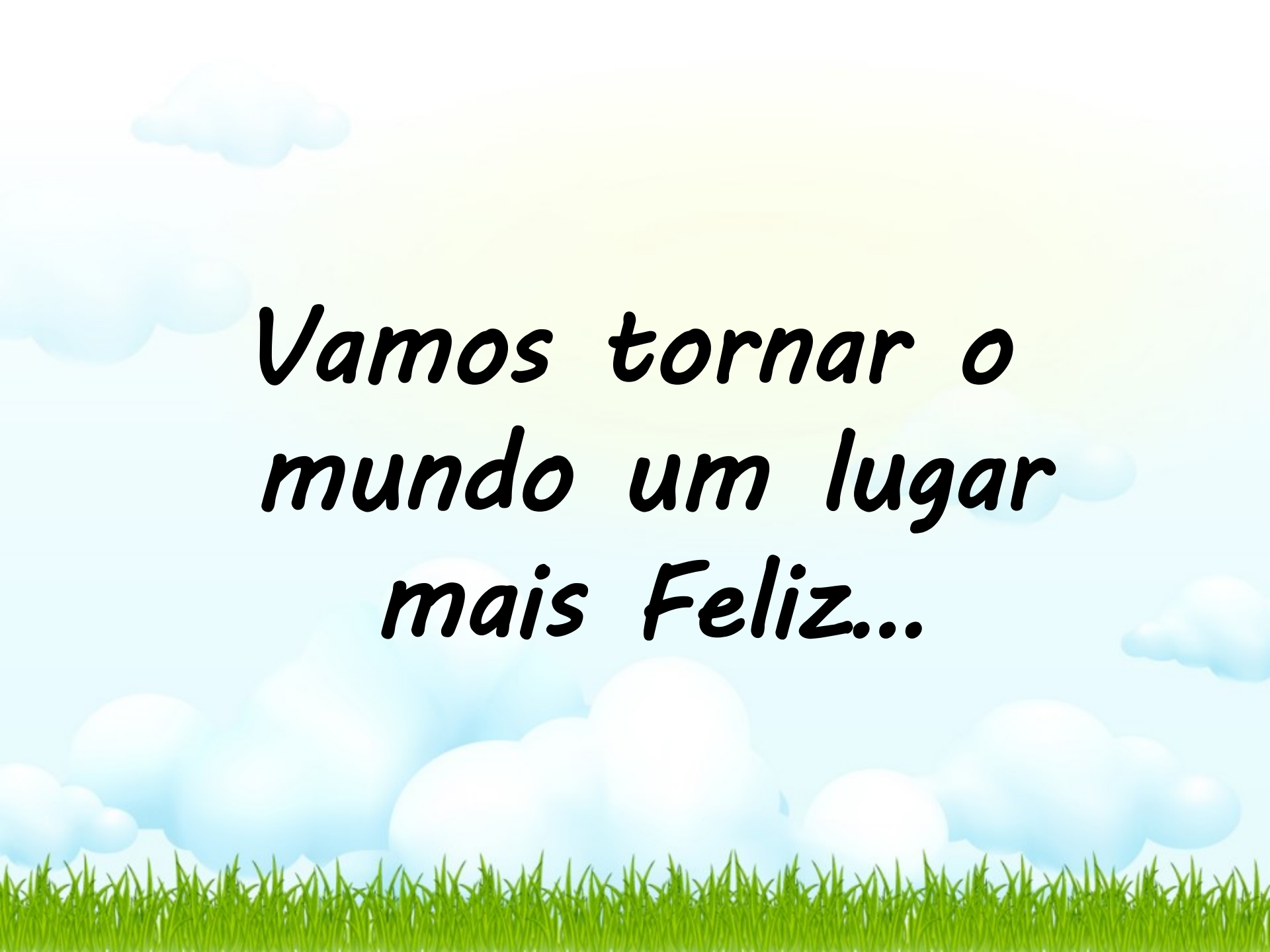
– sessões de formação (certificada) e sessões de coaching para Professores e Educadores para oferecer recursos para trabalhar em salas de aula.



# Programa para...

**-Pais e Familias** – sessões de workshops para motivar e oferecer ferramentas de educação parental para trabalhar a Felicidade nas crianças e jovens e em si próprios (ferramentas de desenvolvimento pessoal).





*Vamos tornar o  
mundo um lugar  
mais Feliz...*

Where did you  
find that? I've been  
searching for it everywhere.



I created it  
myself.



*Podemos contar  
consigo?...*



# Main TEAM



## **Dr<sup>a</sup> Susana Amaral**

Coordenadora do projeto BestKIDS&Teens e Escola de Pais; Formação em Psicologia -FP/UL e Pós-Graduação em Psicologia Positiva (Executive Master in Applied Positive Psychology - ISCSP/UL); Coach Parental e Infantil; Practitioner PNL; Formadora em áreas de desenvolvimento pessoal, educativa e parental; docente de atividades para crianças e jovens nas áreas de Psicologia Positiva, Inteligência Emocional, Empreendedorismo, Expressões; Orientadora Vocacional, Profissional e Escolar. Integração de diversos projetos na área escolar e educativa.



## **Dr. Vasco Peixoto**

Médico na área de Saúde Pública, Tese de investigação em promoção da Saúde, educação e prevenção em escolas (projeto que envolveu mais de 1000 estudantes sobre temas como dependências, saúde mental e sexualidade). Formador na Associação Nacional de Estudantes de Medicina. Professor Assistente na Faculdade de Medicina.



## **Dr<sup>a</sup> Susana Pacheco Costeira**

Psicóloga e Psicoterapeuta, licenciada em Psicologia Social e das Organizações, Pós –Graduada em Psicoterapia para Crianças e Adolescentes.

Da vasta experiência relacionada com a dinâmica do desenvolvimento infantil destaca-se: Psicóloga em diversas instituições de âmbito escolar e educativo; a participação em projetos de atividades para crianças.



## **Dr<sup>a</sup> Sara Frade**

Psicóloga Clínica, Orientadora Vocacional e Psicologia Escolar, Coordenadora do projeto Escola de Pais; Diversos projetos de atividades para Crianças em contexto escolar e educativo e em sessões de terapia cognitivo-comportamental. Formação em Psicologia Positiva e Formadora.



***Contactos***  
***‘Educar para a Felicidade’***  
***(Associação Feliz Idade)***

**Tmv. 918739666**

**Email: [educarparaafelicidade@gmail.com](mailto:educarparaafelicidade@gmail.com)**