



## **Clube do Bem-Estar**

### **Enquadramento**

A intervenção psicológica que suporta este projeto procura ter uma visão aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades dos alunos. Procura, através da Psicologia Positiva e do enfoque numa melhor qualidade de vida no âmbito subjetivo, ajudar os alunos a alcançar o seu máximo potencial.

Na perspetiva da promoção da saúde escolar, o projeto faz parte das iniciativas do PES e enquadra-se em várias áreas de intervenção do Projeto Educativo do Agrupamento, nomeadamente na promoção do sucesso educativo, na promoção de uma relação mais próxima com a comunidade e na educação para a cidadania. Envolve ainda estratégias que visam ser um contributo para a prevenção da indisciplina e incivilidades.

### **Objetivos**

O Clube do Bem-Estar procura promover competências que contribuam para um maior ajustamento emocional dos alunos. Pretende promover as condições que permitam a criação de um clima de escola onde se desenvolva o sentimento de pertença e uma forte identificação e gosto pela escola que frequentam, procurando que a imagem da mesma possa ser mais positiva, mais gratificante e capaz de concorrer para um maior sentimento de bem-estar.

### **Atividades a desenvolver**

Tendo como base teórica os conceitos básicos da Psicologia Positiva, o clube traduz-se na implementação de um programa de desenvolvimento de competências relacionadas com a promoção de estilos de vida saudáveis em geral e, em particular, com a promoção de um relacionamento interpessoal positivo, autoestima, autocontrolo, assertividade, imagem corporal saudável, otimismo, criatividade, motivação, persistência e resiliência.



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PINHAL DE FRADES SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

**ANO LETIVO 2013/2014**

A intervenção irá englobar um leque muito variado de estratégias, nomeadamente ações de sensibilização com debates temáticos, dinâmicas de grupo, apresentação de vídeos motivacionais, gestão de emoções, participação em eventos comemorativos com atividades de sensibilização à comunidade educativa (Dia Mundial de Luta contra a SIDA, semana dos afetos), participação em concursos relacionados com áreas prioritárias da educação para a saúde (Green Chef Deco, concurso das sopas CM Seixal) e oficinas onde serão materializadas algumas ideias (fotografia, moda, costura).

### **Público-alvo**

É realizada uma intervenção direta em grupo, com alunos do 2º/3º Ciclo (cerca de 12). Os alunos inscritos dinamizam periodicamente atividades que se destinam a todos os alunos que frequentam a escola-sede, estando também prevista uma atividade onde existirá a intervenção direta com pais e encarregados de educação.

### **Dinamizadores**

A intervenção é realizada pela psicóloga Sónia Pereira, existindo a possibilidade de contar com a colaboração pontual de outros dinamizadores, nomeadamente professores, funcionários, pais/encarregados de educação.

### **Calendarização**

Todas as quintas-feiras, das 14h15 às 16h, até ao final do ano letivo.

### **Avaliação do projeto**

Avaliação da satisfação mediante aplicação de questionário aos alunos participantes.