Intervenções em Forças de Caráter

recursos para potencializar os seus atendimentos

Siga-me no Instagram

@ewerllyn.sbeghen

Psicóloga
Éwerllyn Sbeghen
CRP: 07/23977

Introdução às Forças de Caráter



Éwerllyn Sbeghen



Introdução às Forças de Caráter

Martin Seligman, Christopher Peterson e uma equipe de 55 cientistas, pesquisaram cerca de 200 culturas para listar as forças pessoais universais.

A partir da pesquisa desenvolveram o teste VIA.

6 Virtudes e 24 Forças.

Éwerllyn Sbeghen



Por que usar as forças de caráter?

Utilizar um vocabulário positivo;

Ajudar a si e as pessoas florescerem;

Evidências cientificas;

Ubiquidade: quase universal.

Éwerllyn Sbeghen

Milhares de Forças?

Vamos fazer um exercício?

Escolha um animal abaixo e lista o máximo de forças que ele possui.







Éwerllyn Sbeghen

Fórmula Mágica



- Nomeie as suas forças;
- Identifique em si e no outro;
- Aplique, utilize!

Éwerllyn Sbeghen

Introdução às Forças de Caráter

2/3 das pessoas desconhecem as suas forças;

As que conhecem suas forças são 9x mais propensas a florescerem;

Quando os parceiros reconhecem e apreciam do outro aumenta a satisfação.



Éwerllyn Sbeghen

Introdução às Forças de Caráter

CARÁTER NÃO É TÃO ESTÁVEL...

Em 11.635 VIAs repetidos pelos usuários:

menos de 1% tiveram as 5 forças do topo totalmente diferentes

76% mantiveram 3-5 forças de assinatura

FORÇAS MUDAM POR DECISÕES

- casamento, ter filhos
- traumas, meditação

Aristóteles: "Virtudes podem ser adquiridas através da prática."

Forças descrevem o que somos e o que estamos nos tornando



Éwerllyn Sbeghen

Introdução às Forças de Caráter

SUMUD em árabe: firmeza.

SUNAD em Japonês: respeito à autoridade do professor.



Éwerllyn Sbeghen

Constructos Hierárquicos

6 Virtudes – 24 forças – Contexto (trabalho, família, escolar, social) – Temas situacionais.



Éwerllyn Sbeghen

Virtudes e Forças

Virtude da Sabedoria conhecida também como Forças Cognitivas;

Moderação – Forças Protetivas;

Coragem – Forças Emocionais;

Transcendência – Forças Espirituais;

Justiça e Amor – Forças Sociais e de Comunidade.



Éwerllyn Sbeghen

Contexto

Você é introvertido(a) ou extrovertido(a)?





Éwerllyn Sbeghen

Contexto

Pessoa tem mais ou menos chances de apresentar uma força dependendo do contexto! Se o local tem pouco ou mais pessoas, isso influencia?

Algumas situações encorajam/desencorajam o uso da força: humor em um funeral.



Convite para fazer o Teste VIA



Link teste:
https://www.viacharacter.org/survey/account/Register

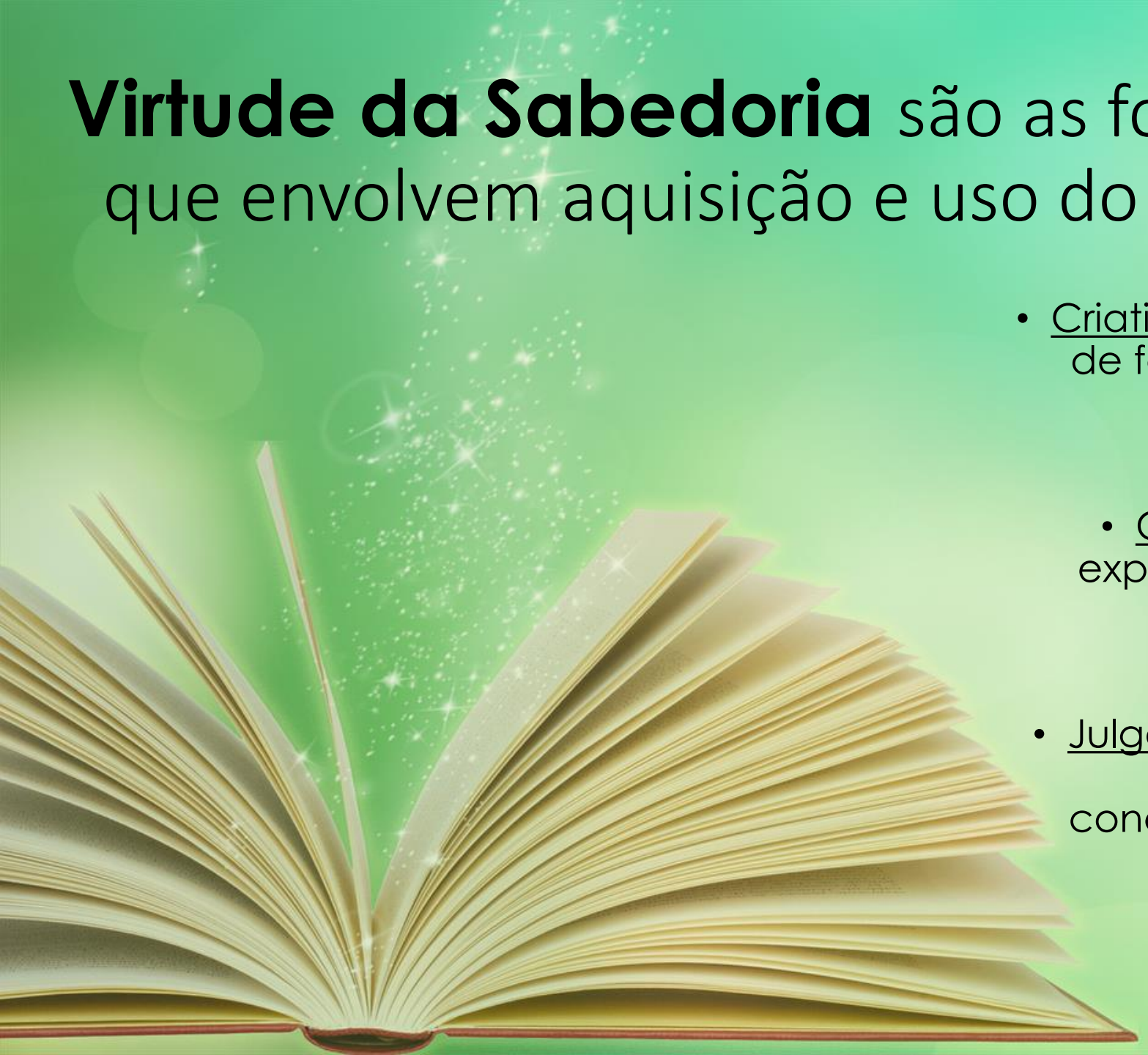
Éwerllyn Sbeghen

As 24 Forças de Caráter



Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Sabedoria são as forças cognitivas, que envolvem aquisição e uso do conhecimento



- Criatividade: Pensar em novas maneiras de fazer as coisas, não está limitada a realização artística.

- Curiosidade: Interessar-se pelas experiências, abertura à experiência, explorar assuntos.

- Julgamento/Critério: Examinar os fatos por todos os lados, não tomar conclusões precipitadas, pensamento crítico, analítico.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Sabedoria



- Amor ao Aprendizado: Dominar novas habilidades, conhecimentos, ir à fundo no conhecimento, fica empolgado quando aprende algo novo.

- Perspectiva: Capacidade de prover conselhos aos outros, uma visão mais ampla, ponto de vista além do seu próprio, ver o panorama geral.

Éwerllyn Sbeghen



Virtude da Coragem são forças emocionais: envolve determinação de encarar propósito e objetivos apesar de oposições

- Bravura: Resistir a ameaças, desafios, dor, posicionar-se pelo certo, enfrentar medos e adversidades, assumir posturas pessoais que enfrentam forte oposição.

- Perseverança: Terminar o que começa, ter prazer em completar tarefas, persistir.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Coragem



- Vitalidade: Encarar a vida com energia, não fazer as coisas com má vontade, sentir-se vivo e ativo, entusiasmo com a vida, se "atirar" nas coisas que faz.

- Honestidade/Integridade: Falar a verdade, agir de forma sincera, responsabilizar-se por suas ações, ser verdadeiro com os outros e consigo.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Humanidade são forças sociais e de comunidade, nos envolvem nos nossos relacionamentos de uma forma geral.

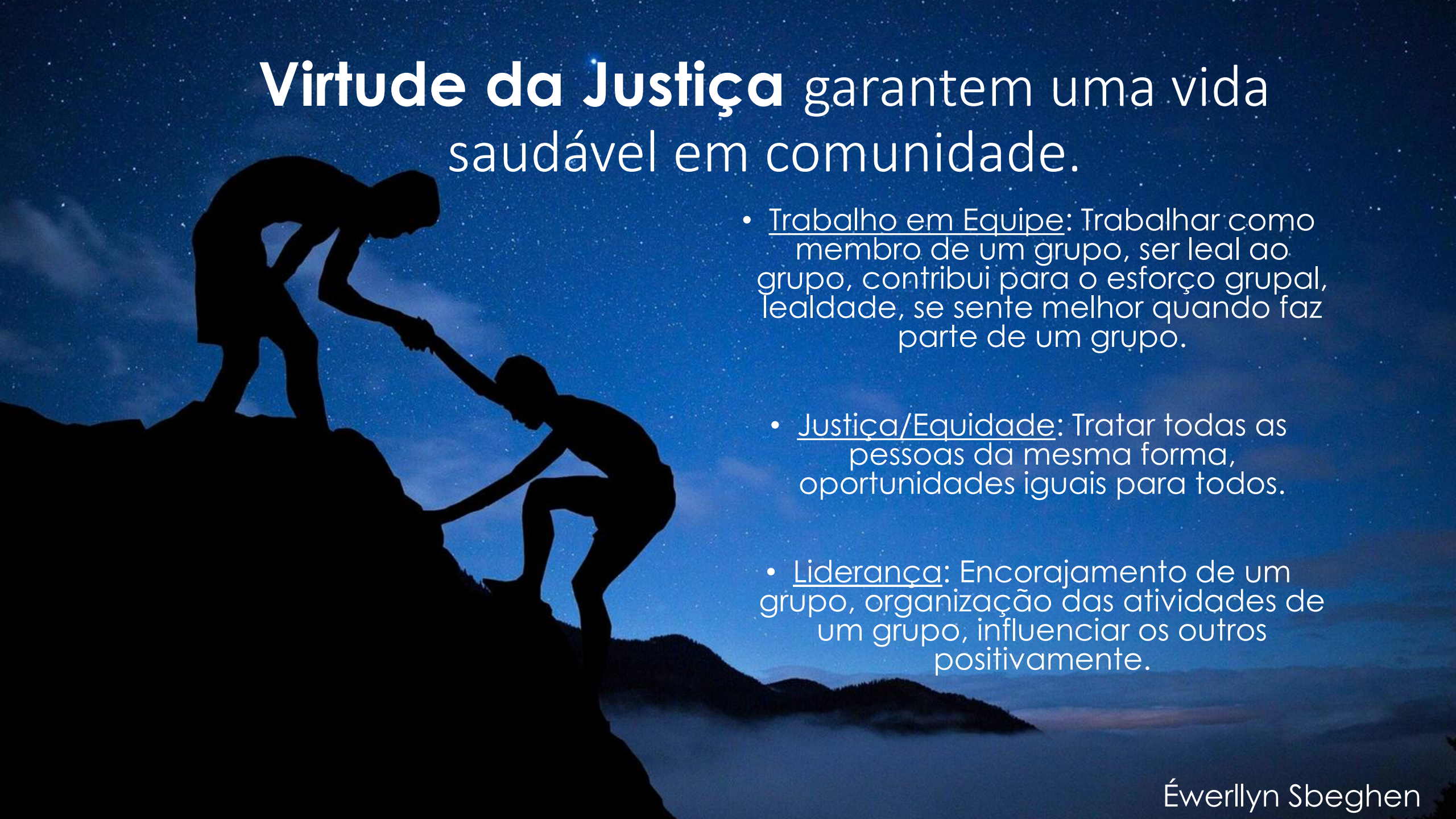
- Amor: Valorizar as relações próximas com os outros, em particular aqueles que o carinho e cuidado são recíprocos, amar e ser amado.

- Bondade/Generosidade: Fazer favores e atos de caridade para os outros, ajudar e tomar conta dos outros, compaixão.

- Inteligência social: saber o que fazer para se adaptar em diferentes situações, saber o que toca as pessoas, se sente à vontade em qualquer situação.



Éwerllyn Sbeghen



Virtude da Justiça garantem uma vida saudável em comunidade.

- Trabalho em Equipe: Trabalhar como membro de um grupo, ser leal ao grupo, contribui para o esforço grupal, lealdade, se sente melhor quando faz parte de um grupo.

- Justiça/Equidade: Tratar todas as pessoas da mesma forma, oportunidades iguais para todos.

- Liderança: Encorajamento de um grupo, organização das atividades de um grupo, influenciar os outros positivamente.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Moderação

são as forças que nos protegem dos excessos. Forças que fazem um equilíbrio



- Perdão: Perdoar as pessoas que fizeram algo errado, aceitar as limitações dos outros, não ser vingativo, acredita que o que passou, passou.

- Humildade: Conquistas não elevam o valor, modéstia, quando as pessoas o elogiam, muitas vezes muda de assunto, foca no outro.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Moderação



- Prudência: Cuidadoso em suas escolhas, não toma riscos desnecessários, cautela, evita atividades perigosas.

- Autorregulação/Autocontrole: Controlar suas vontades e emoções, autogerenciamento dos vícios, disciplinado.

Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Transcendência Forças espirituais. são pessoas espiritualizadas

- Apreciação da Beleza e Excelência: Apreciar o belo, a natureza, ver a vida por detrás das coisas, maravilhamento, admiração.

- Gratidão: Perceber as coisas boas da vida, agradecer por tudo.

- Esperança: Esperar o melhor do futuro e trabalhar para que isso aconteça, otimismo, vê o lado bom das coisas.



Éwerllyn Sbeghen

Virtude da Transcendência

- Humor: Gostar de rir e brincar, ver o lado leve das coisas, trazer sorrisos para as pessoas.

- Espiritualidade: Conexão com o sagrado, acreditar em um propósito maior, buscar o sentido da vida, fé.



Éwerllyn Sbeghen

Que Forças podemos identificar na foto?



Éwerllyn Sbeghen

E as Forças de uma mãe?



Éwerllyn Sbeghen

Perguntas para Reflexão



1. Qual foi a sua reação emocional a seu perfil de forças pessoais?

2. Levando em conta o ranking e a ordem das forças, qual foi a sua reação?

3. Olhe novamente para seus resultados. O que você está consciente agora sobre si mesmo enquanto lê sobre seus resultados, os nomes das forças e suas descrições? O que o surpreende?

Éwerllyn Sbeghen

Alinhamento das Forças



Alinhamento com qualquer atividade, conversa, tarefa ou rotina do dia a dia. Conectar suas forças de assinatura com tarefas do seu trabalho para alcançar resultados significativos como engajamento, senso de "chamado" e produtividade.

Objetivo: Aumentar a energia e engajamento no trabalho; descobrir mais sentido e senso de chamado no trabalho.

Éwerllyn Sbeghen

Alinhamento das Forças



1. Liste cinco tarefas que você mais faz no seu trabalho (preencher documentos, liderar reuniões, mandar e-mails, fazer ligações de venda, etc.)
2. Revise suas cinco primeiras forças de caráter.
3. Escreva uma maneira que você pode utilizar qualquer uma de suas primeiras forças com cada uma das cinco tarefas de trabalho escolhidas.

Ex.: Criatividade nas reuniões ao encerrar sempre com uma citação diferente; Criatividade ao pensar novas maneiras de descrever o produto a venda pelo telefone). Explique como você vai utilizar a força na tarefa

Éwerllyn Sbeghen

Uso das Forças de Caráter



1. Utilize uma FA de uma nova maneira a cada dia da semana por 1 semana.
2. Variação: Utilize uma FA diferente, de forma diferente a cada dia da semana.
3. Anote os resultados e como se sentiu fazendo a atividade.

Éwerllyn Sbeghen

Crie um Hábito de Forças

1. Humor – Ligar o computador pela manhã – Ver vídeos engraçados.
2. Apreciação da beleza e da excelência – Levar o cachorro para passear – Tirar fotos da natureza – Postar uma ou duas fotos.
3. Autorregulação – Escutar o alarme de Mindfulness no computador – Praticar mindfulness por 5 min.



Éwerllyn Sbeghen

Narrativa das Forças de Assinatura com o Propósito

1. Escreva suas 5 forças de assinatura baseadas nos resultados do VIA.
2. Responda as perguntas abaixo:

- As atividades do seu trabalho fazem sentido para você?

- O que pode ser feito para você tornar suas atividades mais significativas?

- Pense em alguns tipos de trabalho e justifique a importância deles para a sociedade.

- Em que sentido seu trabalho pode ajudar na sociedade como um todo?



Éwerllyn Sbeghen

Obrigada!



Éwerllyn Sbeghen

Exercícios de Utilização das Forças de Assinatura

Virtude da Transcendência (1-5). A transcendência descreve as forças de caráter que proporcionam um senso amplo de conexão a algo mais elevado no sentido e no propósito de nós mesmos.



1. Apreciação da beleza e excelência

Se uma das suas principais forças é a apreciação da beleza e da excelência, você percebe e aprecia beleza, excelência e / ou desempenho qualificado em todos os domínios da vida, da natureza à arte, da matemática à ciência e da experiência cotidiana.

- CONCEITOS CHAVE: Existem três tipos de bens para os quais os indivíduos de alta valorização da beleza e excelência respondem:

 Beleza física. Isso pode ser visual, auditivo, tátil ou abstrato. Este tipo de percepção produz admiração e maravilha no indivíduo que o experimenta.

 Habilidade ou talento (excelência). Isso geralmente é energizante e faz o indivíduo querer perseguir seus próprios objetivos. Produz admiração.

 Virtude ou bondade moral (beleza moral). O bem virtual faz o indivíduo querer ser melhor, mais amoroso e produz sentimentos de elevação.

Expressão da força: Encontre beleza na natureza, arte, ideias e pessoas.

Exercícios para impulsionar essa força:

- Mantenha um "mindset de beleza".

- Quando você acredita que está vendo algo bonito, seja da natureza, e humano (ex. arte), ou é um comportamento virtuoso dos outros, escreva-o. Descreva a beleza em algumas frases

- Regularmente vá a um espaço verde (natureza) em seu ambiente, especialmente se você mora/ trabalha em um ambiente urbano.

- Ouça um som ou uma música que seja considerada surpreendente; permita-se fascinar com o talento ali localizado para originar este som.

Filmes: Entre Dois Amores (1985), A Cor do Paraíso (2000)

Músicas: Isn't She Lovely (Stevie Wonder), Somewhere Over the Rainbow/What a Wonderful World (Israel Kamakawiwo'ole



2. Gratidão

Se a gratidão está presente entre suas principais forças, você está ciente das coisas boas que acontecem com você. Seus amigos e familiares sabem que você é uma

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

pessoa grata, porque você sempre toma um tempo para agradecer.

- CONCEITOS CHAVE

Dois tipos de gratidão:

 Gratidão desencadeada por benefícios = o estado que se segue quando um benefício desejado é recebido de um benfeitor.

 Gratidão generalizada = o estado resultante da consciência e apreciação do que é valioso e significativo para você.

Duas etapas de gratidão:

 Reconhecendo o bem em sua vida.

 Reconhecer que a origem desse bem está fora de si mesmo.

Expressão da força: Diga as pessoas "obrigado" muitas vezes.

Exercícios para aumentar a gratidão:

- Anote três coisas boas pelo que você está grato em um dia. Reserve ao menos dez minutos todos os dias para saborear uma experiência agradável.

- Diga "obrigado" a alguém digno de um agradecimento, mas que normalmente não recebe.

- Compartilhe seu apreço por alguém em uma pequena nota e coloque na mesa desta pessoa como uma surpresa ou envie em um e-mail espontâneo.

Filmes: Sunshine, o Despertar de um Século (2000), Tomates Verdes Fritos (1991)

Músicas: Isn't She Lovely (Stevie Wonder)



3. Esperança

Se uma das suas principais forças é a esperança, você espera o melhor no futuro, e você trabalha para alcançá-lo. Você acredita que o futuro é algo que você pode controlar.

- CONCEITOS CHAVE:
O otimismo está intimamente relacionado com ter um estilo explicativo específico (como explicamos as causas de eventos ruins). Pessoas que usam um estilo explicativo otimista interpretam eventos como externos, instáveis e específicos. Aqueles que utilizam um estilo explicativo pessimista interpretam os eventos como internos, estáveis e globais.

Expressão da força: Seja positivo, especialmente quando outros não são.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

Exercícios para impulsionar a esperança:

- Escreva um roteiro de filme que apresente um dos seus objetivos. Imagine-se superando os obstáculos e problemas, desenvolvendo caminhos, para alcançar seu objetivo

- Considere algum problema ou conflito pelo qual você está passando. Anote dois pensamentos otimistas e realistas que trazem conforto para você diante desta situação.

- Assista a um filme que promova uma mensagem de esperança e pense sobre como esta mensagem pode-se aplicar a sua vida.

Filmes: E o vento levou (1939), A Vida é Bela (1997), Gênio Indomável (1997)

Músicas: The Rose (Bette Midler), Somewhere Over the Rainbow/What a Wonderful World (Israel Kamakawiwo'ole)



4. Humor

Se o humor está entre suas maiores forças, você gosta de rir e caçoar. Trazer sorrisos a outra pessoa é importante para você. Você tenta ver o lado mais leve de todas as situações.

O humor envolve a capacidade de fazer outras pessoas sorrirem ou rirem. Também significa ter uma visão constituída e alegre sobre a adversidade que permite que um indivíduo veja seu lado leve e, assim, mantenha um bom humor.

Expressão da força: Rir muito com os outros.

Exercícios para impulsionar o humor:

- Pense em um passado, no qual você usou o humor para seu benefício e o benefício dos outros.

- Anote o humor de sua vida cotidiana.

- Cada dia faça um esforço consciente para estar ciente de seu senso de humor, senso de humor dos outros, situações engraçadas e comentários inteligentes e gravá-los em um diário.

- Assista a uma série divertida de comédia ou filme ou leia um blog cômico / engraçado diariamente.

- Faça algo espontâneo e divertido perto de alguém (Ex., diga algo bobo, mexendo seu corpo de maneira inusitada, ou conte uma piada/história engraçada).

- Assista a um filme ou série de comédia que você nunca viu antes e tente rir o máximo que conseguir.

Filme: Patch Adams (1999)

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



5. Espiritualidade

Se a espiritualidade é uma das suas principais forças, você tem crenças fortes e coerentes sobre o seu propósito e os significados mais elevados do universo. Você sabe onde você se encaixa no esquema maior. Suas crenças moldam suas ações e são uma fonte de conforto para você.

CONCEITOS CHAVE:

Espera-se que a espiritualidade descreva tanto o relacionamento privado e íntimo entre os seres humanos quanto ao divino e sagrado, e a variedade de virtudes que resultam destes relacionamentos. A espiritualidade é universal. Embora o conteúdo específico das crenças espirituais varie, todas as culturas têm um conceito de força suprema, transcendente e sagrada.

Expressão da força: Experimente a beleza e a maravilha da natureza do ser. Procure o que é sagrado neste momento.

Exercícios para impulsionar a espiritualidade:

- Cultive momentos sagrados nos quais você reserva tempo para "simplesmente ser" com um objeto / espaço / ambiente especial / sagrado.

- Constitua ferramentas espirituais como uma prática regular (ex: oração, meditação, exploração da natureza) ou como uma maneira de se aproximar da vida e das pessoas (ex: caridade, mostrar compaixão a indivíduos menos afortunados).

- Ao experimentar um trauma ou uma situação difícil, procure o significado mais profundo e o propósito da experiência

- Leia sobre alguma religiosidade/espiritualidade diferente da sua própria e procure por mensagens e significados que sejam paralelos entre uma e outra.

- Contemple o "sagrado" no presente momento. Permita-se encontrar algum sentido a este momento.

Filmes: Contato (1997), O Apóstolo (1997), O Padre (1994), Divaldo Franco – O mensageiro da Paz (2019).

Virtude da Moderação (6-9). Moderação lida com forças que nos protegem do excesso. É a habilidade prática de monitorar e gerenciar as emoções, a motivação e o comportamento na ausência de ajuda externa.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



6. Perdão

Se o perdão está entre suas maiores forças, você é bom para perdoar aqueles que o fizeram errado. Você sempre dá às pessoas uma segunda chance. Você acredita em misericórdia e não em vingança.

CONCEITOS CHAVE:

É importante distinguir o perdão de:

- Tolerância (remover a ofensa)
- Esquecimento (remover a consciência)
- Reconciliação (restaurar o relacionamento)

Em vez disso, o perdão é uma força que empregamos para nos proteger do sentimento de ódio. É uma forma especializada de misericórdia; um conceito geral de sentir bondade e compaixão pelos outros.

Expressão da força: Deixar ir. Desapegar.

Exercícios para impulsionar o perdão:

- Por volta de 20 minutos escreva sobre os benefícios pessoais resultantes de um incidente negativo.

- Pense em alguém que o prejudicou recentemente. Coloque-se no lugar da outra pessoa e tente ver a perspectiva do outro.

- Desapegue e deixe ir algo que o irrita ou algum um rancor.

- De a você mesmo uma chance de errar.

Filmes: A Corrente do Bem (2000), Laços de Ternura (1983), Os Últimos Passos de um Homem (1995), Gente Como a Gente (1980)



7. Humildade

Se a humildade é uma das suas principais forças, você não busca os holofotes, preferindo deixar que suas ações falem por si mesmas. Você não se considera especial, e outros reconhecem e valorizam sua modéstia.

CONCEITOS CHAVE:

Um equívoco comum é que a humildade envolve uma baixa autoestima, uma sensação de indignidade e / ou uma falta de foco. No entanto, a verdadeira humildade envolve uma auto-avaliação precisa, envolvendo o reconhecimento de limitações, mantendo as realizações em foco e esquecendo-se de si mesmo. As pessoas humildes não distorcem a informação para defender ou autenticar sua própria

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

imagem, e eles não precisam ver ou apresentar-se como melhores do que realmente são.

Expressão da força: Preste atenção nos outros. Deixe que seus feitos falem por si próprios.

Exercícios para impulsionar a humildade:

- Resista a mostrar as suas realizações por uma semana e observe as mudanças em suas relações interpessoais.
- Observe se você fala mais do que outros em uma situação de grupo. -
- Admita seus erros e até peça desculpas aos que são mais novos do que você.
- Peça a alguém que você confia que de a você um parecer sobre os seus âmbitos de dificuldade e de evolução como pessoa.

Filmes: Gandhi (1982), O Pequeno Buda (1994)



8. Prudência

Se prudência está entre suas maiores forças, você é uma pessoa cuidadosa e suas escolhas são consistentemente prudentes. Você não diz ou faz coisas que você possa se arrepender mais tarde.

CONCEITOS CHAVE:

A prudência envolve um planejamento, bem como um cuidado dirigido a curto prazo. Muitas vezes é referido como sabedoria cautelosa, sabedoria prática e razão prática.

Expressão da força: Pense antes de agir.

Exercícios para impulsionar a prudência:

- Pense duas vezes antes de dizer qualquer coisa. Faça esse exercício pelo menos dez vezes por semana e anote seus efeitos.
- Remova todas as distrações antes de fazer suas próximas três decisões importantes.
- Visualize as consequências da sua próxima decisão em um, cinco e dez anos.
- Antes de você tomar uma decisão que é tipicamente muito fácil, espere um minuto para pensar antes de tomar a ação.
- Anote seus planos para cara hora do dia, não importa quão simples eles possam ser.

Filmes: Razão e Sensibilidade (1995)

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



9. Autocontrole/Autorregulação

Se a autocontrole é uma das suas forças máximas, você auto conscientemente regulará o que você sente e o que faz. Você é uma pessoa disciplinada. Você controla seus apetites e suas emoções, e não vice-versa.

CONCEITOS CHAVE:

O autocontrole pode ser visto como um recurso que pode ser esgotado e fatigado. Uma metáfora útil pode ser que a autocontrole age como um músculo, que pode ser esgotado através do excesso de esforço ou fortalecido através da prática regular.

Expressão da força: Gerencie seus sentimentos

Exercícios para aumentar o autocontrole:

- Na próxima vez que você ficar chateado, faça um esforço consciente para controlar suas emoções e se concentrar em atributos positivos.

- Defina metas para melhorar sua vida diária (p. Ex., Limpeza de salas, lavanderia, cozinha, limpeza de sua mesa) e certifique-se de completar as tarefas. Preste atenção ao seu relógio biológico.

- Faça suas tarefas mais importantes quando estiver mais alerta.

- A próxima vez que você se sentir irritado ou apreensivo no dia, de uma pausa e respire conjunto com a experiência numa contagem de 10 respirações.

- Acompanhe e verifique toda a comida e bebida que você ingerir no dia. Escreva tudo em uma folha de acompanhamento.

Filme: Forrest Gump: O Contador de Histórias (1994)

Virtude da Humanidade (10-12). A humanidade descreve os pontos fortes que se manifestam em relações de cuidado com os outros. Esses pontos fortes são interpessoais e são relevantes em relacionamentos interpessoais.



10. Amor

Se o amor está entre suas maiores forças, você valoriza as relações estreitas com os outros, em particular aqueles em que a partilha e o cuidado são recíprocos. As pessoas a quem você se sente mais perto são as mesmas pessoas que se sentem mais perto de você.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

CONCEITOS CHAVE:

Existem quatro tipos de amor, cada um com uma base biológica e evolutiva:

- Amor por apego: pais para criança; criança para pais
- Amor compassivo / altruísta: bondade
- Amor companheiro: amizade
- Amor romântico: esposo / parceiro / namorado / namorada

Expressão da força: Seja um ouvinte atento e ativo. Reciprocidade positiva.

Exercícios para impulsionar o amor:

- Transforme o amor no trabalho fazendo um esforço para entender com quem você está trabalhando, descobrindo o que é importante para eles e envolvendo-os com o assunto regularmente.

- Participe de uma atividade favorita com um ente querido (por exemplo, caminhadas, ir a um parque de diversões, andar de bicicleta, caminhar no parque, nadar, acampar, correr).

- Surpreenda alguém com um pequeno presente que demonstre o seu afeto (Ex., Flores, um bombom).

- Fale a alguém sobre uma força que você viu esta pessoa expressar e como você aprecia isto. Palavras de afirmação são poderosas, utilize a força verbal para expressão do amor.

Filmes: Doutor Jivago (1965), O Paciente Inglês (1996), A Escolha de Sofia (1982), As Pontes de Madison (1995), Iris (2001), Minha Bela Dama (1964)

Músicas: The Rose (Bette Midler), Isn't She Lovely (Stevie Wonder)



11. Generosidade/Bondade

Se a generosidade é uma das suas forças principais, você é amável e bondoso com os outros, e você nunca está muito ocupado para fazer um favor. Você gosta de fazer boas ações para os outros, mesmo se você não os conhece bem.

CONCEITOS CHAVE:

Pessoas gentis acreditam que outros são dignos de atenção e afirmação por sua própria causa como seres humanos, não por sentimento de dever ou princípio. Existem três características de personalidades altruístas:

- Simpatia empática

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

- Raciocínio moral
- Responsabilidade social

Expressão da força: Seja útil, confunda com o cuidado.

- Coloque moedas no parquímetro de alguém que está sem dinheiro

- Pare em algum hospital ou lar de idosos e se ofereça para visitar alguém que está sozinho.

Exercícios para aumentar a generosidade:

- Execute um ato aleatório de gentileza todos os dias (ex: desacelerando para permitir um carro à sua frente, felicitando um colega de trabalho, comprando um agrado para o seu parceiro).

- Diga palavras mais gentis e mais suaves para as pessoas ao interagir por e-mail, escrever cartas, falar ao telefone.

- Sorria ao atender o telefone e mostre-se feliz ao ouvir a pessoa do outro lado da linha.

- Convide um amigo (a) em um jantar surpresa e pague por isso.

Filmes: Melhor É Impossível (1997), Regras da Vida (1999), Promise (1986)

Músicas: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor ou Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper ou Tuck & Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon & Garfunkel ou Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants).



12. Inteligência Social/Inteligência Emocional

Se a inteligência social está entre suas maiores forças, você está ciente dos motivos e sentimentos de outras pessoas. Você sabe o que fazer para se encaixar em diferentes situações sociais, e você sabe o que fazer para deixar os outros à vontade.

CONCEITOS CHAVE: A inteligência social envolve dois componentes gerais:

- Consciência social: o que sentimos sobre os outros.
- Facilidade social: o que fazemos com a nossa consciência sensitiva.

Expressão da força: Seja amigável.

Exercícios para impulsionar a inteligência social:

- Pratique perceber, rotular e expressar emoções. Depois de se tornar consciente de uma emoção, rotulá-la e, se apropriada, expressá-la para outra pessoa.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

- Escreva cinco sentimentos pessoais diariamente por quatro semanas e monitore padrões. Assista a um programa de TV favorito ou filme mudo e escreva sentimentos observados.

- Comesse um diálogo com alguém que você normalmente não falaria mais do que típicos gracejos. Essa pessoa pode ser por exemplo uma recepcionista, um atendente, ou um novo empregado.

- Expresse seu sentimento de frustração, desapontamento, ou apreensão a alguém de uma maneira saudável e direta, que a pessoa possa facilmente entender.

Filmes: Conduzindo Miss Daisy (1989), Filhos do Silêncio (1986), K-pax – O Caminho da Luz (2001), Os Cincos Sentidos (2001)

Músicas: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor or Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper or Tuck and Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon and Garfunkel ou Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants)

Virtude da Justiça (13-15). Justiça descreve pontos fortes que tornam a vida justa. Eles são amplamente interpessoais e descrevem a melhor interação entre o indivíduo e um grupo ou comunidade.

13. Justiça

Se a justiça é uma de suas maiores forças, tratar as pessoas de forma justa é um dos seus princípios. Você não deixa seus sentimentos pessoais prejudicar suas decisões sobre outras pessoas. Você dá a todos uma chance.

A justiça é uma capacidade de julgamento cognitivo que envolve raciocínio lógico e tomada de decisão. Envolve dois tipos de raciocínio:

 Raciocínio de equidade que enfatiza a lógica e os princípios de equidade para determinar moral, direitos e responsabilidades.

 Raciocínio de cuidado que inclui empatia e compaixão; a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa.

Expressão da força: Oportunidades iguais para todos.

Exercícios para impulsionar a equidade:

- Se auto monitorar para ver se você pensa ou trata as pessoas de outras etnias e culturas de forma estereotipada.

- Na próxima vez que você cometer um erro, auto monitorar para ver se você o admite.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

- Procure por seres (Ex., pessoas, animais) que são deixados de lado ou tipicamente vistos de forma desolada e que geralmente não estão no seu espaço, tente trata-los bem.

- Inclua alguém que geralmente é excluído de grupos ou um recém-chegado em uma conversação/diálogo

Filmes: O Clube do Imperador (2002), Filadélfia (1993)



14. Trabalho em equipe

Se o trabalho está entre suas forças máximas, você se destaca como membro de um grupo. Você é um companheiro de equipe leal e dedicado, você sempre faz sua parte, e você trabalha duro pelo sucesso do seu grupo.

CONCEITOS CHAVE:

O trabalho em equipe está intimamente relacionado com outros 3 conceitos:
 Cidadania: responsabilidade para com a comunidade.

 Lealdade: confiança inabalável para um grupo.

 Patriotismo: lealdade a pátria/nação sem hostilidade com outras nações.

Expressão da força: Trabalhe lado a lado com os outros.

Exercícios para impulsionar o trabalho em equipe:

- Voluntarie-se para atividades conjuntas.

- Ajude alguém perto de você a estabelecer um objetivo e, em seguida, verifique periodicamente seu progresso.

- Comece um clube de livros com familiares, amigos ou colegas. Programe um horário para conhecer e discutir os livros selecionados.

- Descubra as forças demonstradas pelos membros de sua equipe e expresse valorização por isso.

- Reconheça uma interação positiva da sua equipe que aconteceu no passado, reproduzindo-a em sua mente; compartilhe essa recordação em uma reunião de equipe.

Filmes: Los Angeles – Cidade Proibida (1997), Encontrando Forrester (2001), Tempo de Despertar (1990)

Músicas: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor ou Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper ou Tuck & Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon & Garfunkel ou Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants)

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



15. Liderança

Se a liderança é uma das suas forças principais, você se destaca em incentivar um grupo a fazer as coisas e a preservar a harmonia dentro do grupo, fazendo com que todos se sintam incluídos. Você faz um bom trabalho organizando atividades e percebendo que elas acontecem.

CONCEITOS CHAVE:

A liderança é um fenômeno social que pode ser distinguido em duas áreas:

 Percepção prática, estabelecer, identificar ou traduzir a direção a ser tomada.

 Qualidade pessoal, a motivação e a capacidade de buscar, atingir e desempenhar papéis de líder.

Existem dois tipos de líderes:

 Líderes transacionais - esse tipo de líder esclarece responsabilidades, expectativas e tarefas a serem realizadas.

 Líderes transformacionais - esse líder motiva seus seguidores a atuar em um nível extremamente alto, promovendo um clima de confiança e compromisso com a organização e seus objetivos.

Expressão da força: Organize atividades para outros.

Exercícios para impulsionar a liderança:

- Quando duas pessoas estiverem em um argumento, medie convidando outros a compartilhar seus pensamentos e enfatizando a resolução de problemas.

- Ao conduzir uma atividade, atribuição ou projeto, solicite ativamente as opiniões dos membros do grupo.

- Leia uma biografia e / ou assista um filme de seu líder favorito e avalie como ele / ela o inspira de maneiras práticas.

- Converse com alguém que se reporta a você sobre como ele poderia utilizar suas forças de caráter mais naturais em seu trabalho

- Reúna e lidere um grupo para ajudar e dar suporte a uma causa que você acredita.

Filmes: Lawrence da Arábia (1962), Dança com Lobos (1990)

Virtude da Coragem (16-19). Coragem descreve forças que lidam com a superação do medo. Esses pontos fortes podem se manifestar internamente ou externamente, pois são compostos de elementos cognitivos, emocionais, motivacionais e de escolha.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



16. Bravura

Se a bravura está entre suas maiores forças, você é uma pessoa corajosa que não recua diante de ameaça, desafio, dificuldade ou dor. Você fala o que é certo, mesmo que haja oposição. Você age de acordo com suas convicções.

CONCEITOS CHAVE:

Existem três tipos de bravura (um indivíduo pode possuir um desses ou uma combinação):

Bravura física (por exemplo, bombeiros, policiais, soldados)

 Bravura psicológica (por exemplo, enfrentando aspectos dolorosos de si mesmo)

 Bravura moral (por exemplo, falando o que é certo, mesmo que seja uma opinião desfavorável para um grupo)

Expressão da força: Fique de frente com o que você tem medo.

Exercícios para aumentar a bravura:

- Identifique uma área na qual você geralmente se afasta dos confrontos. Pratique as frases, os tons e os maneirismos que permitirão enfrentar efetivamente a situação na próxima.

- Não tenha medo de fazer amizade com alguém que seja diferente, mas positivo.

- Se engaje em uma nova aventura ou hobby que se encaixe com as suas áreas de interesse pessoal.

- Considere um dos seus medos pessoais. Faça uma ação pequena e saudável em direção a se colocar de frente com isto agora mesmo.

Filmes: A Lista de Schindler (1993), Tempo de Recomeçar (2001)



17. Perseverança/Persistência

Se a perseverança estiver entre suas maiores forças, você trabalha duro para terminar o que você começa. Independentemente do projeto, você termina em tempo hábil. Você não se distrai quando trabalha, e você se sente satisfeito ao completar tarefas.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

CONCEITOS CHAVE:

A perseverança envolve a continuação voluntária de uma ação orientada por objetivos, apesar da presença de desafios, dificuldades e desânimo.

Existem dois vetores de perseverança:

 Esforço – capacidade de reunir energia para fazer a tarefa.
 Durabilidade – capacidade de manter a tarefa erguida pelo tempo necessário até o termino.

Expressão da força: Não desista.

Exercícios para impulsionar a perseverança:

- Defina cinco pequenas metas semanalmente.
- Quebrá-los em passos práticos, realizá-los no tempo e monitorar seu progresso de semana para semana.
- Mantenha uma lista de verificação de coisas para fazer e atualize-a regularmente.
- Selecione um modelo de ação e pensamento que exemplifique a perseverança e determine como você pode seguir seus passos.
- Complete um pequeno projeto que você estava colocando de lado.
- Defina um novo objetivo hoje, liste dois potenciais obstáculos que podem acontecer no percurso, e formas que você terá para superar isto.

Filmes: O Piano (1993), Lendas da Vida (2000), À Procura da Felicidade.
Músicas: My Way (Frank Sinatra), On the Road to Find Out (Cat Stevens)



18. Integridade/Honestidade

Se a integridade é uma de suas maiores forças, você é uma pessoa direta, não só falando a verdade, mas vivendo sua vida de uma maneira genuína e autêntica. Você é terra firme e sem fingimento; você é uma pessoa "realista".

CONCEITOS CHAVE:

Essa força envolve a representação precisa de seus estados internos, intenções e compromissos, tanto em público como em particular. A força da integridade muitas vezes está ligada à autoconfiança - a medida em que seus objetivos representam com precisão seus interesses e valores implícitos. A honestidade permite que as pessoas

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

assumam a responsabilidade por seus sentimentos e comportamentos, possuindo-os e recebendo benefícios ao fazê-los.

Expressão da força: Diga às pessoas a verdade, (quase) o tempo todo.

Exercícios para impulsionar a integridade:

- Na próxima vez que você for solicitado para conselhos, dê uma resposta construtiva, direta e autêntica.

- Honre seus compromissos em todos os seus relacionamentos.

- Se você concorda em fazer algo ou agendar um horário para se encontrar com alguém, seja confiável e siga.

- Escreva um poema que expresse sua verdade interior.

- Procure um membro da sua família ou amigo a quem você contou uma verdade "parcial" e de a ele detalhes completos do que realmente aconteceu.

Filmes: Questão de Honra (1992), Erin Brockovich - Uma Mulher de Talento (2000)

Músicas: My Way (Frank Sinatra), The Miseducation of Lauryn Hill (Lauryn Hill), The Rose (Bette Midler), On the Road to Find Out (Cat Stevens)

19. Vitalidade/Entusiasmo



Se vitalidade está entre suas forças principais, você aborda todas as experiências com emoção e energia. Você nunca faz nada a meio do caminho ou sem o coração. Para você, a vida é uma aventura.

CONCEITOS CHAVE:

Vitalidade é uma força dinâmica que está diretamente relacionada ao bem-estar físico e psicológico. Esta força tem seus laços mais fortificados quando temos uma satisfação geral da vida e também em uma vida de compromissos e envolvimento dinâmico.

Expressão da força: Em caso de dúvida, agir!

Exercícios para aumentar a vitalidade:

- Melhore a sua higiene do sono, estabelecendo tempo de sono regular, comendo 3-4 horas antes de dormir, evitando fazer algum trabalho na cama, não tomando cafeína no final da noite, etc. Note mudanças no seu nível de energia.

- Faça uma atividade fisicamente rigorosa (andar de bicicleta, correr, cantar esportes, jogar) que você sempre quis fazer, mas ainda não fez.

- Ligue para o velho amigo e relembre bons velhos tempos.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

- Exerça a sua energia de maneira única – pule da cama, corra em algum lugar, pratique yoga ou alongamento, ou brinque com uma criança ou animal de estimação.

- Expresse sua energia através de suas roupas, par de sapatos, e/ou acessórios que sejam coloridos e admiráveis.

Filmes: Cinema Paradiso (1988), Meu pé esquerdo (1993), Um Estranho no Ninho (1975)

Músicas: My Way (Frank Sinatra)

Virtude da Sabedoria (20-24). Sabedoria trata de pontos fortes que envolvem a maneira como adquirimos e usamos o conhecimento.



20. Criatividade

Se a criatividade é uma de suas maiores forças, pensar em novas maneiras de fazer as coisas é uma parte crucial de quem você é. Você nunca se contenta em fazer algo da maneira convencional se for possível uma maneira melhor.

CONCEITOS CHAVE:

Existem dois componentes essenciais para a criatividade: originalidade e adaptabilidade. Um indivíduo criativo gera ideias ou comportamentos que são novos ou inusitados e que contribuem positivamente para a vida do indivíduo ou a vida dos outros.

Expressão da força: Faça as coisas de uma maneira diferente.

Exercícios para impulsionar a criatividade:

- Quando confrontado com um problema, defina a questão de forma clara e depois pratique um pensamento divergente (ex: desenvolvimento de soluções / resultados múltiplos, em vez de apenas uma solução).
- Defina um tempo a cada dia para o pensamento criativo ou atividades criativas (como: escrever poemas ou usar um objeto familiar de uma maneira nova)
- Pense em um dos seus problemas e duas possíveis soluções. Apresente as soluções não verbalmente, com um ato ou mímica para alguém.
- Transforme um objeto inanimado (Ex. clipes de papel, palitos) em algo que seja significante.

Filmes: Shine – Brilhante (1996), Amadeus (1984)

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.



21. Curiosidade

Se está entre suas maiores forças, você está interessado em aprender mais sobre tudo e qualquer coisa. Você sempre faz perguntas, e você encontra todos os assuntos e tópicos fascinantes. Você gosta de explorar e descobrir.

CONCEITOS CHAVE:

Existem dois componentes fundamentais para os indivíduos curiosos: Estão interessados em explorar novas ideias, atividades e experiências, e eles também têm um forte desejo de aumentar seu próprio conhecimento.

Expressão da força: Pergunte, questione, muitas vezes.

Exercícios para impulsionar a curiosidade:

- Considere uma atividade que você não gosta. Preste atenção a três novos recursos desta atividade enquanto você faz isso.

- Pratique a curiosidade ativa e explore seu ambiente atual, prestando atenção a tudo o que você geralmente pode ignorar ou dar como certo.

- Prove uma comida pela primeira vez, preferivelmente de uma cultura diferente da sua.

- Va para casa por uma rota diferente e explore as áreas da sua vizinhança.

Filmes: O Céu de Outubro (1999), O Fabuloso Destino de Amélie Poulain (2001)

22. Critério/Julgamento

Se critério é uma das suas forças principais, pensar coisas e examiná-las de todos os lados são aspectos importantes de quem você é. Você não salta para as conclusões, e você confia apenas em evidências sólidas para tomar suas decisões. Você pode mudar de ideia.

A força do critério é uma força corretiva pois ela impede o pensamento defeituoso de influenciar suas visões atuais ou impede de provocar ideias que são consideradas a visão dominante e, portanto, dar menos atenção à visão menos dominante. É a vontade de buscar ativamente evidências contra suas crenças, planos ou objetivos favorecidos e pesar todas as evidências de forma justa quando possível.

Expressão da força: Examine os detalhes

Exercícios para estimular o critério:

- Jogue o advogado do diabo em um assunto sobre o qual você tem opiniões fortes.

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

- Examine um evento passado com o qual você não está feliz e satisfeito, (sem deter e apegar a nenhuma conclusão sobre o evento) pense e crie ideias para outras maneiras que você poderia ter abordado e experienciado esse evento/atividade.

- Assista a um programa político que tenha um ponto de vista diferente do seu, e mantenha-se com a mente aberta.

- Pergunte duas questões que possam trazer clareza a você a alguém que leva a vida de forma diferente da sua de vida, ou que acredita em coisas diferentes do que você (Ex., um vegetariano).

Filme: Terra de Ninguém (2001)



23. Amor ao aprendizado

Se amor ao aprendizado está entre suas maiores forças, você adora aprender coisas novas, seja em uma aula ou por sua conta. Você sempre amou a escola, a leitura e os museus - em qualquer lugar e em qualquer hora, há uma oportunidade de aprender.

CONCEITOS CHAVE:

O amor ao aprendizado descreve a forma como uma pessoa envolve novas informações e habilidades. O amor ao aprendizado é uma força que os professores gostariam de ver em seus alunos, os pais querem incentivar em seus filhos, é o apoio dos terapeutas aos seus clientes e os empregadores tentam promover em seus funcionários. Tem importantes consequências motivacionais porque ajuda as pessoas a persistirem por desafios, contratempos e comentários negativos.

Expressão da força: Aprenda algo em cada situação.

Exercícios para impulsionar o amor da aprendizagem:

- Aprenda deliberadamente cinco novas palavras, incluindo seu significado e uso, pelo menos duas vezes por semana.

- Leia um livro de não ficção mensalmente sobre um tópico que você achar absorvente e envolvente.

- Siga um evento global em curso através de jornais, TV ou internet.

- Leia algum trabalho original de Gandhi online.

- Considere sua matéria favorita. Faça uma pesquisa na internet e se surpreenda ao encontrar algo novo sobre este tópico.

Filmes: Billy Elliot (2000), Uma Mente Brilhante (2001).

Músicas: On the Road to Find Out (Cat Stevens).

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

24. Perspectiva/Sabedoria



Se perspectiva é uma das suas maiores forças, você tem uma maneira de ver o mundo que faz sentido para os outros e para você. Embora você não pense em si mesmo como sábio, seus amigos mantêm essa visão de você. Eles valorizam sua perspectiva em assuntos e se dirigem para você para obter conselhos.

CONCEITOS CHAVE:

A perspectiva, que é frequentemente chamada de sabedoria, é distinta da inteligência, mas representa um alto nível de conhecimento, a capacidade de dar conselhos e reconhecer e controlar múltiplos lados antes de tomar decisões. Permite ao indivíduo abordar questões importantes sobre a conduta e o significado da vida.

Expressão da força: Ofereça bons conselhos; perceba o poder de uma nova perspectiva.

Exercícios para aumentar a perspectiva:

- Para sua próxima interação, primeiro foco em ouvir com atenção e depois se concentrar em compartilhar suas ideias e pensamentos.

- Leia as citações sobre a sabedoria, encontre uma que ressoe e depois reescreva-a para torná-la sua e leve-a à memória. Tente pensar em maneiras de viver mais fiel a essa citação.

- Encontre alguém sábio (vivo ou alguém que passou), leia ou veja um filme sobre sua vida e identifique como sua vida pode orientar suas decisões e ações.

- Para uma de suas interações hoje: Primeiro, ouça atentamente. Depois, compartilhe seus pensamentos e ideias.

- Considere algo muito sábio que você tenha se deparado. Pense em uma forma com que você viva mais verdadeiramente com esta sabedoria.

Filmes: O Advogado do Diabo (1997), Beleza Americana (1999)

Músicas: My Way (Frank Sinatra), The Miseducation of Lauryn Hill (Lauryn Hill)

Psicóloga Éwerllyn Sbeghen

CRP: 07/23977

©Copyright 2018, Children, Inc. All rights reserved. Used with permission.

Colocando as Forças em ação

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic Press.

Minhas 5 principais forças de caráter:

1.

2.

3.

4.

5.

Quais das suas cinco primeiras forças você está usando frequentemente? Por favor, descreva como você está utilizando suas forças recentemente.

Existem maneiras de utilizar estas forças que você fez uso no passado e já não faz mais atualmente? Se sim, liste quais forças e como você costumava utilizá-las.

Uma maneira de colocar minha força de.....em ação é:

Designe um horário nesta semana para colocar a força escolhida acima em ação. Depois de implementado o seu plano, responda as questões a seguir,

1. Como você se sentiu colocando sua força de assinatura em ação?
2. Você enfrentou algum obstáculo ao planejar ou desempenhar a ação planejada?
3. Você experienciou alguma emoção positiva antes ou depois de desempenhar este plano de ação? Se sim, descreva brevemente as emoções positivas e quando elas ocorreram.

Crie um Hábito de Forças

1. Humor – Ligar o computador pela manhã – Ver vídeos engraçados.
2. Apreciação da beleza e da excelência – Levar o cachorro para passear – Tirar fotos da natureza – Postar uma ou duas fotos.

3. Autorregulação/Autocontrole – Escutar o alarme de Mindfulness no computador – Praticar mindfulness por 5 min.

Narrativa das Forças de Assinatura com o Propósito

1. Escreva suas 5 forças de assinatura baseadas nos resultados do VIA.

2. Responda as perguntas abaixo:
   - As atividades do seu trabalho fazem sentido para você?
   - O que pode ser feito para você tornar suas atividades mais significativas?
   - Pense em alguns tipos de trabalho e justifique a importância deles para a sociedade.
   - Em que sentido seu trabalho pode ajudar na sociedade como um todo?

Encontro de Forças Pessoais

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic Press

Uma maneira de incrementar seu relacionamento e aumentar emoções positivas para si e para o seu parceiro(a) é através do entendimento, reconhecimento e celebração das forças pessoais de cada um. Uma maneira de fazê-lo é através de um encontro de forças pessoais. Para fazer este exercício, certifique-se de que ambos realizaram o teste VIA de forças de caráter e tenham acesso às suas 5 primeiras forças pessoais no teste. Então, juntos planejem um encontro que permitirá a ambos utilizar uma ou mais das suas forças de assinatura (5 primeiras forças de caráter no teste).

Use as instruções abaixo para guiar você e seu parceiro(a) pelo planejamento, implementação e reflexão sobre seu próprio encontro de forças pessoais.

Cinco primeiras forças de.....

1.

2.

3.

4.

5.

Cinco primeiras forças de.....

1.

2.

3.

4.

5.

Planos para o encontro:

Responda brevemente depois de ter realizado o encontro:

1. O seu encontro foi agradável? Você e seu parceiro(a) experimentaram emoções positivas durante e/ou após o encontro? Descreva a sua resposta.

2. Você sente que ficaram mais próximos ou tem um melhor entendimento do outro como resultado deste exercício?

3. Você sente que seu encontro seguiu conforme o planejado? Você sentiu como se suas forças e as de seu parceiro(a) estivessem sido colocadas em uso durante o encontro?

Psicóloga Éwerllyn Sbeghen

CRP: 07/23977

Colocando as Forças em ação

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic Press.

Minhas 5 principais forças de caráter:

1.

2.

3.

4.

5.

Quais das suas cinco primeiras forças você está usando frequentemente? Por favor, descreva como você está utilizando suas forças recentemente.

Existem maneiras de utilizar estas forças que você fez uso no passado e já não faz mais atualmente? Se sim, liste quais forças e como você costumava utilizá-las.

Uma maneira de colocar minha força de.....em ação é:

Designe um horário nesta semana para colocar a força escolhida acima em ação. Depois de implementado o seu plano, responda as questões a seguir,

1. Como você se sentiu colocando sua força de assinatura em ação?
2. Você enfrentou algum obstáculo ao planejar ou desempenhar a ação planejada?
3. Você experienciou alguma emoção positiva antes ou depois de desempenhar este plano de ação? Se sim, descreva brevemente as emoções positivas e quando elas ocorreram.

Encontro de Forças Pessoais

Adaptado de Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic Press

Uma maneira de incrementar seu relacionamento e aumentar emoções positivas para si e para o seu parceiro(a) é através do entendimento, reconhecimento e celebração das forças pessoais de cada um. Uma maneira

de fazê-lo é através de um encontro de forças pessoais. Para fazer este exercício, certifique-se de que ambos realizaram o teste VIA de forças de caráter e tenham acesso às suas 5 primeiras forças pessoais no teste. Então, juntos planejem um encontro que permitirá a ambos utilizar uma ou mais das suas forças de assinatura (5 primeiras forças de caráter no teste).

Use as instruções abaixo para guiar você e seu parceiro(a) pelo planejamento, implementação e reflexão sobre seu próprio encontro de forças pessoais.

Cinco primeiras forças de.....

1.

2.

3.

4.

5.

Cinco primeiras forças de.....

1.

2.

3.

4.

5.

Planos para o encontro:

Responda brevemente depois de ter realizado o encontro:

1. O seu encontro foi agradável? Você e seu parceiro(a) experimentaram emoções positivas durante e/ou após o encontro? Descreva a sua resposta.

2. Você sente que ficaram mais próximos ou tem um melhor entendimento do outro como resultado deste exercício?

3. Você sente que seu encontro seguiu conforme o planejado? Você sentiu como se suas forças e as de seu parceiro(a) estivessem sido colocadas em uso durante o encontro?

Psicóloga Éwerllyn Sbeghen

CRP: 07/23977

Melhore uma força baixa

Adaptado de Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe.

Uma situação comum é o comportamento de olhar para parte debaixo dos resultados do VIA. As pessoas têm uma inclinação natural para julgar as últimas forças como fraquezas, e muitas gostariam de aprimorá-las. Lembrando que as forças baixas ainda são forças, mas menos desenvolvidas. As forças de baixo são menos empregadas, não são tão naturais ou tão valorizadas.

Objetivo: aprimorar o uso das forças; melhorar uma força na qual você não está tão familiarizado; aprimorar seu autoconhecimento através das FC.

Passo-a-passo:

1. Faça o VIA ou VIA-IS e busque seus resultados.
2. Escolhe uma de suas forças baixas (4 a 7 últimas).
3. Use esta nova força de uma forma diferente todo o dia.

Possíveis problemas:

Algumas pessoas terão dificuldades em implementar novas formas de ação com a força baixa, pois ela não é muito próxima, não é particularmente energizante e pode parecer inautêntica de ser utilizada. Importante lembrar que uma força de assinatura (FA) pode ser usada para alavancar, ou para puxar uma força de baixo.

Narrativa das FA com o propósito

Adaptado de Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Hogrefe.

No espaço abaixo, transcreva suas 5 forças principais/assinatura baseado nos resultados do VIA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Após discutir com o seu facilitador sobre a importância de se ter uma vida engajada para a felicidade, responda as perguntas abaixo:

1. As atividades do teu trabalho/escola fazem sentido pra você?

2. O que pode ser feito pra você tornar suas atividades mais significativas (com sentido)?

3. Pense em alguns tipos de trabalho e justifique a importância deles para a sociedade.

4. Em que sentido o seu trabalho pode ajudar na sociedade como um todo?

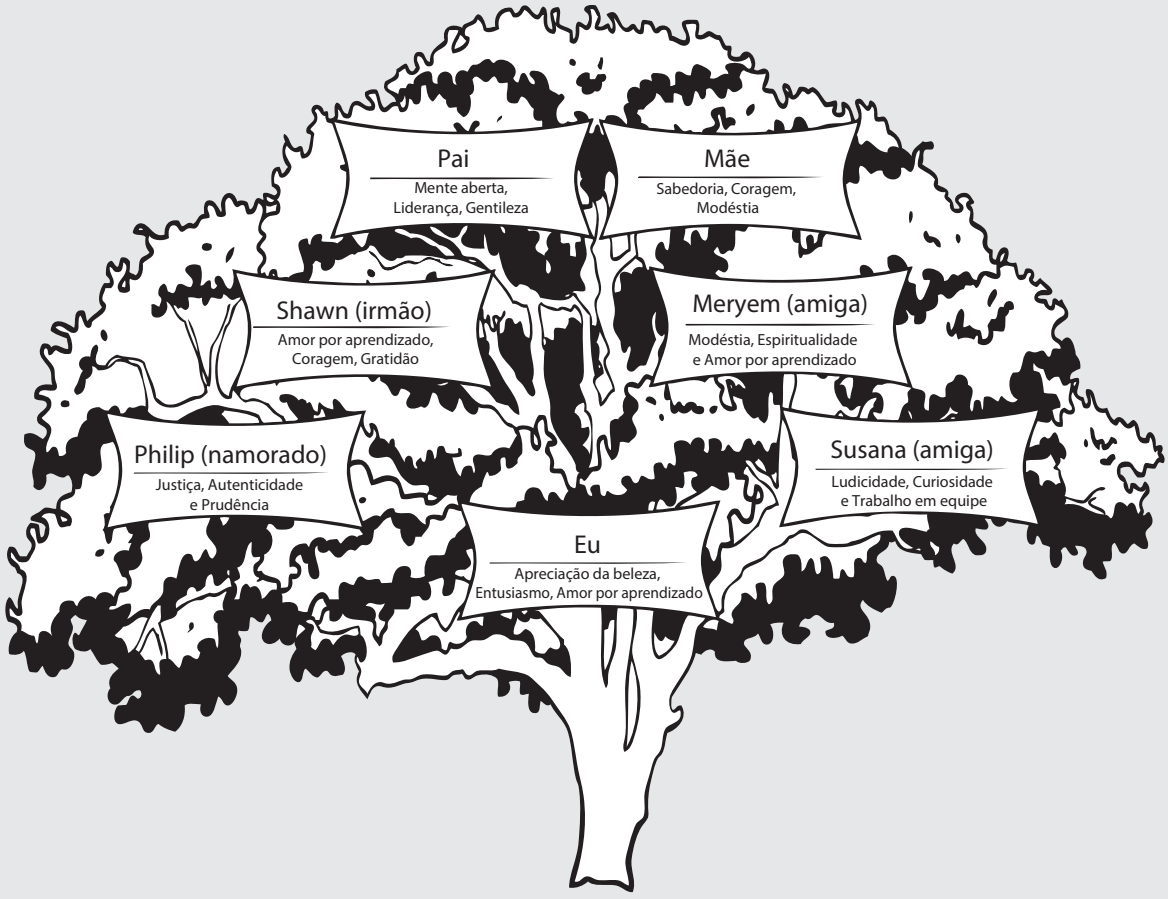
FOLHA DE EXERCÍCIOS 12.1 ÁRVORE DAS RELAÇÕES POSITIVAS

Uma forma de promover relações positivas é perceber a importância da compreensão e do reconhecimento das maiores forças das pessoas que você ama e o modo como você se encaixa dentro da sua família estendida e na rede de amigos. Quando você reconhece as forças dos seus amigos e familiares, tem maior probabilidade de apreciá-los e de construir conexões mais fortes. Além disso, aprender sobre as forças do outro potencialmente o ajuda a obter novas percepções do comportamento dos seus entes queridos que você previamente compreendia mal. Por exemplo, quando Beverley descobre que algumas das principais forças de seu marido, Jackson, são honestidade, justiça e bravura, ela pode compreender melhor por que ele atravessaria a cidade para devolver um dólar a mais que lhe foi dado acidentalmente quando esteve no mercado – mesmo que ele vá gastar mais do que um dólar em gasolina nesse processo de ida e volta da loja. Em vez de ver o comportamento de Jackson como ilógico, Beverley pode ver que ele está simplesmente agindo de acordo com suas forças de caráter. Da mesma forma, pais que compreendem que uma força de assinatura de seu filho é curiosidade e interesse pelo mundo são mais capazes de tolerar e até mesmo gostar da grande quantidade de perguntas feitas pelo filho sobre como e por que as coisas funcionam de determinada maneira.

A Árvore das Relações Positivas é projetada para ajudar você e as pessoas que lhe são próximas a obterem uma compreensão das forças uns dos outros. Para realizar este dever de casa, peça que seus familiares completem o Questionário das Forças de Assinatura (SSQ-72), em www.tayyabrashid.com (em inglês), ou o levantamento Valores em Ação, disponível em http://www.viacharacter.org/ (em inglês).

Depois que seus familiares determinaram suas forças e compartilharam os resultados com você, complete a árvore em branco a seguir. Apresentamos um exemplo de uma árvore preenchida para sua referência.

Modelo da *Árvore das Relações Positivas*



Sua *Árvore das Relações Positivas*

