



Exercitarea punctelor forte contribuie la creșterea sentimentului de bunăstare și scade potențiala suferință psihologică la adulți (Fava & Ruini, 2014). De asemenea, se adaugă la o satisfacție mai mare a vieții și la mai puține simptome depresive la copii

Profesorii pot practica activități inspirate de modelul PERMA sau de cele 24 de puncte forte la începutul, în timpul sau la sfârșitul unei ore de curs.

6 VIRTUȚI ÎNȚELEPCIUNE/CUNOAȘTERE CURAJ UMANITATE JUSTIȚIE CUMPĂTARE TRANSCENDENȚĂ

- ☐ Apreciere față de frumos
- ☐ Curaj
- ☐ Cetățenie (apartenența la o comunitate)
- ☐ Creativitate
- ☐ Curiozitate
- ☐ Corectitudine
- ☐ Iertare și milă
- ☐ Recunoștință
- ☐ Speranță
- ☐ Umor
- ☐ Integritate
- ☐ Discernământ/Rațiune
- ☐ Bunătate
- ☐ Leadership
- ☐ Iubire
- ☐ Iubire pentru învățare
- ☐ Modestie și umilință
- ☐ Stăruință/Statornicie/Stabilitate
- ☐ Perspectivă
- ☐ Prudență
- ☐ Auto-reglare
- ☐ Inteligență socială
- ☐ Spiritualitate
- ☐ Vervă/Energie

24 trăsături de caracter

Abordarea

Finlandeză

A BUNĂSTĂRII ELEVILOR

**MODELUL
PERMA**



**Program Erasmus+
Proiectul: 2023-1-RO01-KA121-
SCH-000132733**

PERMA

Modelul PERMA (M. Seligman), este o teorie a bunăstării care pune accentul pe cinci elemente cheie: pozitivitate, angajament, relații, semnificație și realizare. Implementarea acestui model în cadrul școlilor poate contribui semnificativ la îmbunătățirea stării de bine a elevilor.



Beneficiile Aplicării Modelului PERMA

1. Creșterea motivației școlare

Prin aplicarea acestui model, elevii pot dezvolta o atitudine pozitivă față de școală și încrederea în capacitățile lor.

2. Construirea rezilienței psihologice

Experiențele pozitive și relațiile sănătoase pot contribui la dezvoltarea capacității de a depăși obstacolele.

Elementul pozitivității se referă la cultivarea unui mediu optimist și la aprecierea lucrurilor bune din jurul nostru.

Un aspect crucial al bunăstării, relațiile sănătoase contribuie la creșterea satisfacției personale și la dezvoltarea socială.

Succes se referă la atingerea obiectivelor și la dezvoltarea personală continuă.

Angajamentul înseamnă implicarea activă în activități care generează interes și pasiune.

Elementul semnificației se referă la identificarea scopului și a sensului în ceea ce facem.



POSITIVE EMOTION

ENGAGEMENT

RELATIONSHIP

MEANING

ACCOMPLISHMENT