

Alunos do Projeto Jovem Adolescente do INA estudam disciplina que trata sobre a Felicidade

DA REDAÇÃO

Estudar a felicidade, aprender a ser feliz esta é a proposta da matéria que o psicólogo Rubens Neves abordará em um projeto junto a Instituição Novo Amanhecer.

O título da disciplina é “Felicidade, construindo meu caminho” e está sendo ministrada desde o dia 15 de abril para os adolescentes do Projeto Jovem Adolescente (coletivo I – manhã e tarde). A matéria é inspirada nas universidades de Harvard e Yale, onde esta matéria alcançou notoriedade mundial ao preparar os formandos para as adversidades emocionais.

Conversas, trocas de



Cedida INA

O docente Rubens Neves e os jovens do INA

experiências e práticas em grupos fazem parte da dinâmica de ensino da disciplina, com a apresentação de estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia a dia. Vai se ancorar muito no autoconheci-

mento, na reflexão sobre o que faz sentido pra cada um, o que os fazem felizes. E, depois, instrumentalizar estes alunos para que eles saibam enfrentar a timidez, a insegurança emocional, a depressão e a ansiedade.

O objetivo da disciplina é trabalhar conceitos socio-

emocionais dos alunos, abordando autoconhecimento e relações humanas. “Esta disciplina é algo que todo mundo deveria fazer porque nós não somos felizes, não é simples assim, a felicidade é uma construção, um investimento e uma decisão”, afirmou Rubens Neves.

A meta é ajudar os alunos a trilhar caminhos mais felizes, o mercado de trabalho não exige somente que o profissional seja tecnicamente competente, é preciso que também saiba cultivar relações interpessoais, a valorização da inteligência emocional é um diferencial para o mercado de trabalho, muitas vezes, o jovem não sabe o que falta, não sabe claramente o que quer e nem aquilo que tira sua motivação.

De acordo com o psicólogo pós-graduado em Ciência do Bem Estar e Psicologia Positiva, com a promessa de identificar o que nos faz autenticamente felizes, a psicologia positiva avança com estudos sobre o impacto de fatores como atividades físicas, redes sociais, consumismo, generosidade, gratidão e resiliência.



DRACENA - 101,5