

Programa de Promoção à Literacia Emocional

“Saber Sentir-te” A minha Casa é o meu Coração

Ana David

Psicóloga Educacional e Formadora



Psicóloga Educacional e Formadora - Ana David

LITERACIA EMOCIONAL

É consensual que os acontecimentos atuais desafiam a forma como experienciamos as nossas emoções. Torna-se assim urgente haver espaço para a saúde emocional nas nossas escolas.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE

Visamos desenvolver competências socio-emocionais que ajudarão a criança e adolescente a respeitar as suas intenções, conhecendo-se de uma forma mais consciente.

A criança/adolescente será mais capaz de:

- ✓ Adotar uma “postura de observador” tomando consciência do que sente e do que pensa.
- ✓ Reconhecer as suas emoções, traduzindo os seus comportamentos em estados emocionais.
- ✓ Conhecer a diferença entre agir e reagir.
- ✓ Implementar estratégias de autorregulação emocional de forma autónoma.

Mais informações em <https://psicologosassociados.net/formacao/>

CONTEÚDOS A ABORDAR

1. NEUROCIÊNCIA

Como funciona o nosso cérebro e como ele coopera com o nosso coração.

2. EMOÇÕES PRIMÁRIAS

Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Repulsa | O que significam, como se manifestam e como gerir.

3. ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

Exercícios de auto-observação, respiração, *mindfulness* e meditação.

4. METODOLOGIAS DE AUTOCONHECIMENTO

- Quem sou eu? O que é a Identidade?
- O meu Corpo Físico, Mental e Emocional
- Autoestima e Autoconfiança
- Empatia, Gratidão e Compaixão
- Saber Comunicar de forma consciente

Inclui

- Construção do Kit “A minha Casa é o meu Coração”
- e-book com os conteúdos abordados nas sessões

DESTINATÁRIOS

Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos

PERIODICIDADE

Programa de 12 sessões

Duração: 1 período letivo