



## Psicóloga Educacional e Formadora ANA DAVID

### LITERACIA EMOCIONAL

É consensual que os acontecimentos atuais desafiam a forma como experienciamos as nossas emoções.

É 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