



Disciplina: Gestão de competências emocionais

Professora: Carmen Gonçalves

Horário: terça-feira, das 15:00 às 16:00

Programa das aulas:

1. Crescimento social e emocional e inserção social

1.1 É possível transformarmo-nos

2. Ter um modelo

3. O medo. O que é?

3.1. Teste: o medo é um problema para si?

4. Aplicações práticas

4.1 Acabar com os medos

Da Solidão

Do Ridículo

4.2 Diminuir a ansiedade

Teste de ansiedade

Controlar a ansiedade e quebrar o ciclo de preocupação

4.3 Diminuir o stress

Teste para medir o grau de stress emocional

4.4 Melhorar as relações sociais (e mesmo as sentimentais)

4.5 Transmitir calma e influenciar à nossa volta

4.6 Tolerância à frustração

4.7 Saúde sem preocupações

4.7 Concentração num futuro de esperança

4.8 Ganhar auto-estima

Teste de aceitação e autoestima

5. Inteligência Emocional. O que é?

Teste sobre inteligência emocional

Objetivos: despertar o interesse por uma aprendizagem no âmbito do crescimento emocional e social, estimulando uma apreensão ágil de conhecimentos teóricos com que se referenciam os exemplos práticos a abordar.

Competências: dotar os discentes de capacidades reflexivas e práticas, que lhes permitam compreender e equacionar a prática do crescimento emocional e inserção social, procurando melhorar a sua qualidade de vida.