

Unidade Curricular	Estratégias de Educação Emocional - emo-laboratórios		Área Científica	Saúde	
	Pós-Graduação de Educação Emocional em Saúde		Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança	
Ano Letivo	2019/2020	Ano Curricular	1	Nível	
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	7.0
				Código	5034-680-1203-00-19
Horas totais de trabalho	189	Horas de Contacto	T -	TP 20	PL -
			TC -	S 30	E -
			OT 100	O 60	

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Maria Augusta Romão da Veiga Branco

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

- Reconhecer as Estratégias de Educação Emocional – como conceito e aplicações práticas para a vida, a nível pessoal, relacional, profissional e de cidadania
- Desenvolver a dimensão da auto-consciência: aprender a perscrutar as suas emoções e de outros, em contextos de vida, ao nível pessoal, relacional, sócio profissional, educativo e de cidadania.
- Desenvolver o percurso da gestão das emoções, e exercícios de auto-controlo emocional na dinâmica intra e inter relacional: Grupos e equipas de trabalho, com apoio ou auto-ajuda.
- Desenvolver a dimensão da auto-Motivação: a utilidade da “experiência negativa” como aprendizagem de vida e da auto-motivação a partir dela, em contextos de vida pessoal, relacional e de cidadania.
- Desenvolver a dimensão da Empatia: aprender a perscrutar a expressão das nossas emoções e as dos outros, em contextos de vida, pessoal, relacional, sócio profissional, educativo e de cidadania.
- Desenvolver iniciativas de Educação Emocional, como estratégias/ metodologias de formação e desenvolvimento pessoal, profissional e de cidadania, a todos os níveis etários e diversidades culturais.
- Desenvolver estratégias de Educação Emocional em promoção e Educação para a Saúde e ou em Prevenção Primária de Doença, em contexto de parcerias, pessoais ou institucionais.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Falar e escrever em língua portuguesa e inglesa

Conteúdo da unidade curricular

Educação Emocional – conceito e aplicações práticas para a vida. Consciência Emocional ou Auto Consciência. Componentes de emoção e relação emoção-pensamento-ação. Gestão de Emoções ou Regulação Emocional – conceito e estratégias. Auto Motivação. Resiliência. Capacidades sócio emocionais – a empatia. Gestão de Emoções em Grupos ou as Habilidades Sociais – conceito e características. A Educação Emocional como estratégia promotora de saúde.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

- Educação Emocional – conceito e aplicações práticas para a vida
 - Emoção – conceito, tipologia, identificação e características
- Consciência Emocional ou Auto Consciência – componentes de emoção e relação emoção-pensamento-ação
 - Experienciar Emoções – do neurofisiológico ao cognitivo e comportamental
 - A subjetividade da experiência emocional
 - EmoLab: Expressar e Compartilhar emoções – as gramáticas expressivas emocionais
 - EmoLab: Identificar emoções: a comunicação não verbal no ato comunicativo (Laboratório de Emoções)
 - EmoLab: Mindfulness
 - EmoLab: Meditação, Relaxação profunda
- Gestão de Emoções ou Regulação Emocional – conceito e estratégias
 - Estímulos e Respostas emocionais espontâneas
 - Coerência entre sentimento-pensamento-ação e respostas emocionais
 - EmoLab: A reestruturação cognitiva – abordagem teórico-prática
 - EmoLab: Erros de Atribuição Cognitiva e Emocional - Estratégias pessoais de regulação emocional
 - EmoLab: Técnicas de Relaxação e Respiração Profunda
- Auto-Motivação
 - As Competências para a Resiliência
 - EmoLabs: Atribuições do locus de controlo e o desenvolvimento de si
 - EmoLabs: Auto estima – conceito e identificação de capacidades e limitações
 - EmoLabs: A esperança, o otimismo - Laboratório de Emoções
- Capacidades sócio emocionais – a empatia
 - A Habilidade da Integração social
 - EmoLab: A Interação emocional - Comunicação verbal e não verbal
 - EmoLab: Escuta empática - Laboratório de Emoções
 - EmoLab: A assertividade – conceito e aplicação prática
- Gestão de Emoções em Grupos ou as Habilidades Sociais – conceito e características
 - Emoções, valores e sabedoria – influências recíprocas nas tomadas de decisão
 - EmoLab: A experiência do erro - assunção, aprendizagem e consciência
 - EmoLab: Liberdade, Responsabilidade e decisão - Laboratório de Emoções
- Educação Emocional – estratégia de formação e desenvolvimento pessoal, profissional e de cidadania
 - Educação Emocional em programas de Promoção e Educação para a Saúde e Prevenção Primária de Doença
 - EmoLab: Competências Emocionais do Educador, Animador ou Formador
 - EmoLab: A Competência Emocional nas Organizações – perfil do gestor/ líder

Bibliografia recomendada

- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Brasseur S, Gregoire J, Bourdu R, Mikolajczak M (2013) The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self-Reported Measure of Emotional C. Theory. PLoS ONE 8(5): e62635.
- Veiga-Branco, A. (2012). Educação emocional, um contributo para a gerontologia. In Pereira, F. (Coord). Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia Para Cuidadores de Idosos. Viseu: Psicosoma. 275-286
- Veiga-Branco, A. (2007). Competência Emocional em Professores. In Candeias, A. A. ; Almeida, L. S. (coord). Inteligência Humana: investigação e aplicações. Coimbra: Quarteto. 361-379.
- Veiga-Branco, Augusta (2019). Educação emocional. In Dicionário de Educação para o Empreendedorismo: Lisboa: Gradiva. p. 224-227. ISBN 978-989-616-877-3

Métodos de ensino e de aprendizagem

Sala de Aula Invertida. Aulas em Videoconferência: metodologia ativa de Dinâmicas e Discussão sobre projeções temáticas.
 - EmoLabs: exercícios de gestão emocional + Análise e Reflexões a partir das atividades em Laboratório de Emoções.
 - Esquemas (organizadores avançados) reproduzidos imediatamente pelo aluno.
 - Debate/discussão, reflexão - com base no modo de trabalho pedagógico auto-centrado.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação de Competências de Aprendizagem - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Temas de Desenvolvimento - 50% (Temáticas desenvolvidas, a partir de casos práticos ou com a finalidade de aplicação prática.)
 - Discussão de Trabalhos - 50% (Temáticas desenvolvidas, a partir de casos práticos ou com a finalidade de aplicação prática.)
2. Prova Escrita - Exame - (Ordinário, Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)
3. Avaliação de Competências de Aprendizagem - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Portfólio - 60% (1. Doc de material gráfico com trabalhos, fotografias ou registo individual de experiências.)
 - Apresentações - 40% (Apresentação de experiências em Portefólio)
4. Avaliação de Competências de Aprendizagem - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Projetos - 50% (Desenvolvimento de aplicação prática ou com a finalidade de aplicação prática.)
 - Trabalhos Laboratoriais - 50% (Desenvolvimento de aplicação prática ou com a finalidade de aplicação prática.)

Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

Maria Augusta Romão da Veiga Branco	Hélder Jaime Fernandes	Ana Maria Nunes Português Galvão	Adília Maria Pires da Silva Fernandes
27-04-2020	27-04-2020	27-04-2020	27-04-2020