INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Seminários em Competência Emocional e Educação Emocional	Área Científica	Saúde
Classificação	Pós-Graduação de Educação Emocional em Saúde	Escola	Escola Superior de Saúde de Bragança
Ano Letivo	2019/2020	Ano Curricular	1
Nível	2-1	Créditos ECTS	5.0
Tipo	Semestral	Semestre	2
Código	5034-680-1207-00-19		

Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T -	TP -	PL -	TC -	S 30	E -	OT -	O 30

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutórica; 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:
1. - Aplicar estratégias de Educação Emocional em contexto de crise - Gerir Emoções em contexto de crise: uma pandemia.
2. - Aprender a Auto-consciência Emocional - perceção das nossas emoções a nível corporal e relacional.
3. - Aprender Estratégias de Gestão das Emoções, e exercícios de auto-controlo emocional na dinâmica relacional.
4. - Aprender a prevenir os efeitos das emoções percepcionadas como “negativas” ou de “efeito negativo nas relações”, com apoio de estratégias de auto-ajuda.
5. - Aprender Estratégias de gestão da “experiência negativa” como aprendizagem de vida e a auto-motivação a partir dela.
6. - Aprender a habilidade da auto-motivação, com apoio de estratégias de auto-ajuda.
7. - Conhecer Estratégias de Educação Emocional nas Organizações de Educação e de Saúde.

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não se aplica

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. Resiliencia. Capacidades sócio emocionais – a empatia. Gestão de Emoções em Grupos ou as Habilidades Sociais – conceito e características.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Educação Emocional EMOLABS- Estratégias práticas para a vida
2. EmoLab em Consciência Emocional ou Auto Consciência
   - Expressar e Compartilhar emoções – as gramáticas expressivas emocionais
   - Identificar emoções – a comunicação não verbal no ato comunicativo: Laboratório de Emoções
   - EmoLab - Mindfulness, Meditação, Relaxação profunda
3. EmoLab em Gestão de Emoções ou Regulação Emocional
   - Situações ou Contextos de Crise, Sofrimento ou Violência
   - EmoLab em sentimento-pensamento-ação e respostas emocionais
   - EmoLab - A reestruturação cognitiva – abordagem teórico-prática
   - EmoLab - Erros de Atribuição Cognitiva e Emocional - Estratégias pessoais de regulação;
   - EmoLab -Técnicas de Relaxação e Respiração Profunda
4. Auto-Motivação
   - EmoLab - As Competências para a Resiliência
   - EmoLab - As atribuições do locus de controlo e o desenvolvimento de si
   - EmoLab - Auto estima – conceito e identificação de capacidades e limitações
   - A esperança, o otimismo - Laboratório de Emoções
5. EmoLabs em Capacidades sócio emocionais – a empatia
   - EmoLab - A Interação emocional - Comunicação verbal e não verbal
   - Emolab - A assertividade – conceito e aplicação prática
   - Escuta empática - Laboratório de Emoções
6. EmoLab - Gestão de Emoções em Grupos ou as Habilidades Sociais
7. Educação Emocional – a estratégia de formação e desenvolvimento em Educação e Saúde

Bibliografia recomendada

1. Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y bienestar. Madrid, Praxis. 5a ed
2. Sharona Moskowitz & Dewaele (2019) Is teacher happiness contagious? A study of the link between perceptions of language teacher happiness and student attitudes, Innovation Language Learning Teaching.
3. 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
4. Correia, Ana; Veiga-Branco, Augusta (2011). Managing emotions - an ability of emotional intelligence. International EI Congres. Book Abstracts. Opatia, Croatia. ISBN 978-953-6104-79-6, p. 66
5. Veiga-Branco, A. (2009) - La Inteligencia emocional en una organización de educación. V Jornades Educació Emocional: La Inteligència Emocional a las Organitzacions. ISBN 978-84-691-9883-4, p1-6

Métodos de ensino e de aprendizagem

1. Componente em Videoconferência:
1.1. Dinâmicas Individuais em Laboratórios de Emoção - análise e reflexão acompanhada, sobre os trabalhos práticos desenvolvidos;
2. Componente em aulas presenciais em respeito absoluto por Normas DGS.
2.1. EmoLabs - Dinâmicas de Grupo em Laboratórios de Emoção - análise interativa e reflexão acompanhada, sobre os trabalhos práticos desenvolvidos.

Alternativas de avaliação

- Avaliação de Competências de Aprendizagem - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Relatório e Guiões - 100% (Os alunos refletem acerca das suas experiências em EmoLabs.)

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.

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
26-04-2020	27-04-2020	27-04-2020	27-04-2020

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.