

|                          |                                 |                   |                                     |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Designação               | Educação Emocional              | Área Científica   | -                                   |
| Classificação            | Unidade/Projeto Extracurricular | Escola            | Instituto Politécnico de Bragança   |
| Ano Letivo               | 2022/2023                       | Ano Curricular    | -                                   |
| Tipo                     | Semestral                       | Semestre          | 1                                   |
| Horas totais de trabalho | 162                             | Horas de Contacto | T - TP - PL - TC - S - E - OT - O - |
|                          |                                 | Nível             | -                                   |
|                          |                                 | Créditos ECTS     | 6.0                                 |
|                          |                                 | Código            | 9999-940-1019-00-22                 |

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:

1. Conhecer os conceitos de Inteligência Emocional (IE), Competência Emocional (CE) e Educação Emocional (EE), distinguindo as suas diferenças.
2. Desenvolver a Literacia Emocional - conhecer expressões, as aplicações e experiências relativas aos conceitos, ao nível da prática e da Investigação produzida.
3. Conhecer as Funções e Efeitos da Emoção nos Processos Cognitivos, na Motivação e Comportamentos: contextos pessoais, sociais e laborais.
4. Reconhecer a pertinência de desenvolver a CE em Educadores, Gestores, Empresários, Técnicos de Saúde e cidadãos em geral.
5. Reconhecer contextos de vida, expressivos de autoconsciência, auto-motivação, empatia e gestão emocional (relatos na 1ª pessoa: nível pessoal, social e profissional).
6. Viver atividades de Educação Emocional - estratégias e técnicas: Aprender a gerir emoções – treinos de EE
7. Reconhecer os estados de corpo de fragilidade emocional e as abordagens de auto tranquilização e gestão emocional.
8. Viver experiências de aplicação prática dos skills adquiridos em contexto de Estágio - Observação e Interação - tutorado por professor, tutor, investigador ou facilitador

### Pré-requisitos

Não aplicável

### Conteúdo da unidade curricular

1. Inteligência Emocional (IE), Competência Emocional (CE) e Educação Emocional (EE): conceitos diferenciados.
2. Emoção e Sentimento – diferenças e expressões associadas;
3. EE para a CE na perspetiva da Promoção da Saúde;
4. Gestão de Emoções: Laboratórios de Educação Emocional I;
5. Estratégias Específicas de Gestão de Emoções; Lab de Educação Emocional II;
6. Estratégias inespecíficas de gestão emocional;
7. Instituições e Técnicos de Terapêutica formal do SNS, Social e Educação

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Inteligência Emocional (IE), Competência Emocional (CE) e Educação Emocional (EE):
  - Conceitos e respetiva diferenciação, em contexto de educação, gestão, saúde, social e empresarial
2. Funções e Efeitos da Emoção nos Processos Cognitivos, na Motivação e nos Comportamentos
  - Sistema Nervoso Central, SN Periférico, SN Autónomo ou Neurovegetativo: Simpático/ Parassimpático
  - Diferenças ao nível neuroanatómico e neurobiológico: áreas estruturais envolvidas;
  - Áreas de onde emergem, redes sinápticas, mapas mentais e relação com a consciência.
  - Emoção e Sentimento – diferenças e expressões associadas;
  - Neurotransmissores - identificação esquemática: funções e interações;
3. Educação Emocional para a Competência Emocional na perspetiva da Promoção da Saúde
  - Dimensões da Competência Emocional:
  - Autoconsciência, Gestão de Emoções, Auto-motivação, Empatia e Gestão Social de Emoções.
  - Dimensão da Autoconsciência -Identificar a expressão das emoções em si próprio e nos outros;
  - Dimensões da Empatia - o fenómeno dos neurónios espelho;
  - Ser emocionalmente competente: como Educador, Gestor, Empresário, Professor
  - Investigação em Educadores, Gestores, Empresários, Técnicos de Saúde e cidadãos.
4. Gestão de Emoções: Laboratórios de Educação Emocional I
  - Atividade 1- Identificar respostas que se manifestam no corpo perante determinadas emoções ;
  - Atividade 2 - Experienciar a ativação/ arousal de (pelo menos) uma emoção;
  - Atividade 3 - Reflexão analítica em grupo: construir uma consciência sobre uma experiência
  - Atividade 4 - Construir uma consciência a partir de sentir o sentimento de uma emoção já vivida
5. Estratégias Específicas de Gestão de Emoções: Atividades Laboratoriais de Educação Emocional II
  - Aplicações em Gestão, Saúde, Educação: análises de contextos
  - Gestão emocional de emoções/ sentimentos de polaridade positiva –experiências
  - Gestão emocional de emoções/ sentimentos de polaridade negativa – experiências
6. Estratégias inespecíficas de gestão emocional:
  - Relaxação profunda e massagem de som; escuta ativa;
  - Atividades tranquilizadoras: Hipoterapia, Musicoterapia: Cantoterapia e Dançoterapia
  - Arteterapia, Aromoterapia, Cromoterapia
7. Instituições de Educação, Gestão, Social e Saúde: experiência controlada de Estágio tutelado.

### Bibliografia recomendada

1. Correia, A.; Veiga-Branco, A. (2014). Contribución de la formación en EE para el bienestar de los profesores. I Congrès Inter d'Educató Emocional X Jornades EE. Barcelona. UBarcelona. p328-342
2. SciCulture (2019). The Role of Emotional Education in the School of the Future and Five Suggestions for the School of the Future. In The Education of the Future, the School of 2050. Athen
3. Valente, S.; Veiga-Branco, A.; Rebelo, H.; Lourenço, A.; Cristovão, A (2020). The relationship between emotional intelligence ability and teacher efficacy. Universal Journal of Educational Research.
4. Veiga-Branco, M. A. R. (2019). Educação emocional. In Dicionário de Educação para o Empreendedorismo: Lisboa: Gradiva. p. 224-227. ISBN 978-989-616-877-3
5. Veiga-Branco, M. A. R. (2018). Program Unit 9: Emotional Competence - Self awerness. In Psycho-educational and social intervention program for parents. Roménia: Lumen. p. 99-103. ISBN978-973-166-508-5

### Métodos de ensino e de aprendizagem

1. Aulas Invertidas – Estratégia de In-basket para todos os conteúdos da UC, através de vídeos, artigos científicos, jogos, etc; - Sessões de Exposição aberta, com recurso aos meios audiovisuais
2. Seminários: em modo Storytelling, desenvolvidos, por Equipa pedagógica externa ao IPB.
3. EmoLabs.
4. Experiência de Estágio controlado.

**Alternativas de avaliação**

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 30% (Exigida nota positiva: de 30%, tem que ter 15% de respostas corretas, para aceder a Estágio.)
  - Prova Intercalar Escrita - 30% (Exigida nota positiva: de 30%, tem que ter 15% de respostas corretas, para aceder a Estágio.)
  - Portfólio - 40% (Relatório dos skills desenvolvidos durante a experiência de Estágio tutelado.)
2. Avaliação Contínua - Escrita e Oral - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 30% (Exigida positiva: de 30%, tem que ter 15% de respostas corretas, para aceder ao Trabalho Escrito.)
  - Prova Intercalar Escrita - 30% (Exigida positiva: de 30%, tem que ter 15% de respostas corretas, para aceder a Trabalho Escrito)
  - Temas de Desenvolvimento - 60% (Trabalho escrito, acerca da temática em estudo na UC, com base em pesquisa/ investigação.)
3. Exame Final Escrito (100%) - (Trabalhador) (Final, Recurso, Especial)

**Língua em que é ministrada**

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

|                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| Maria Augusta Romão da Veiga Branco | Vera Alexandra Ferro Lebres |
| 11-10-2022                          | 12-10-2022                  |