

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:

1. - Reconhecer as Estratégias de Educação Emocional – como conceito e aplicações práticas para a vida, a nível pessoal, relacional, profissional e de cidadania
2. - 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.
3. - 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.
4. - 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.
5. - 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.
6. - 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.
7. - 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)

1. Educação Emocional – conceito e aplicações práticas para a vida
  - Emoção – conceito, tipologia, identificação e características
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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

1. Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer.
2. 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.
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. 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.
5. 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