



**Workshop  
para Professores**

«Listen», arte digital de Catrin Welz-Stein

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

**(Re)conhecer e cuidar das  
emoções para (con)viver melhor**

**21 SET 2017**

**17.30h-21.30h**

**FORMADORAS**

**Paula Morgado, Mestre  
em Psicologia da Saúde.**

**Cristina Didelet, *Coach*  
em Inteligência  
Emocional.**

**ESCOLA SECUNDÁRIA JÚLIO DANTAS**

**DIA INTERNACIONAL DA PAZ**



## ACÇÃO N.º 32 - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: (RE)CONHECER E CUIDAR DAS EMOÇÕES PARA (CON)VIVER MELHOR

21 de Setembro de 2017 / 17h30 – 21h30 / Escola Secundária Júlio Dantas

Workshop certificado como acção de formação de curta duração para todos os professores - 4 horas - Desp. nº 5741/2015, de 29 de maio

**DESTINATÁRIOS:** Professores de todos os grupos de docência, de todos os ciclos de ensino.

### JUSTIFICAÇÃO DA ACÇÃO

A Escola tem um papel essencial na sociedade não só para ensinar conteúdos científicos, mas também para contribuir para a formação pessoal dos alunos, reforçando valores e princípios humanos, direccionando os alunos a utilizar os conhecimentos aprendidos de maneira eficaz, para que sejam aplicados em favor de uma sociedade melhor para todos. Desenvolver a **inteligência emocional** pressupõe a estimulação de competências que permitam o autoconhecimento dos estados emocionais, autorregulação emocional, automotivação e relacionamento interpessoal. Praticar a inteligência emocional permite aos professores gerir as próprias emoções, reduzir os níveis de *stress*, aumentar a capacidade de se automotivarem, mesmo diante de frustrações e desilusões inevitáveis no dia-a-dia (contexto escolar, pessoal e familiar), e melhorar os relacionamentos sociais estabelecidos. Razão e emoção em sintonia promovem uma maior eficácia na aprendizagem, permitindo ajudar os alunos a atingir objectivos pessoais e profissionais. Toda a relação entre o professor e a sua turma é única e vive de sinergias que se desenvolvem por dentro dessa relação. Os alunos necessitam de professores que falem a sua linguagem e sejam capazes de penetrar no seu coração. Todo o professor, sendo catalisador da sua experiência pessoal, acaba por influenciar o comportamento dos seus alunos. É importante saber lidar com a autoridade, identificar os obstáculos e removê-los, dando ao mesmo tempo espaço às crianças e aos jovens para exercerem a sua opinião e assumirem responsabilidade por ela.

Numa era na qual se assume que os jovens do século XXI necessitam de desenvolver competências como criatividade e inovação, pensamento crítico e resolução de problemas, responsabilidade e cidadania, comunicação e colaboração, consideramos que o desenvolvimento da inteligência emocional assume especial relevância na preparação de toda a comunidade escolar para os actuais e futuros desafios da sociedade. Assim, pretende-se que este *workshop*, em celebração do **Dia Internacional da Paz**, seja capaz de abrir, em cada um, novos caminhos para explorar as emoções, aprendendo ou melhorando a gestão dos afectos, ajudando cada um a crescer por dentro, usando os recursos ilimitados que cada pessoa possui.

Este tema foi considerado prioritário no âmbito dos Planos de Acção Estratégica dos Agrupamentos de Escolas de Lagos, no quadro do PNPSE – Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar, prevendo-se o financiamento pelo programa CRESALGARVE, Fundo Social Europeu.

### OBJECTIVOS

- Desenvolver estratégias de gestão emocional, através de autoconhecimento;
- Desenvolver a autorregulação emocional (Gerir emoções);
- Compreender o funcionamento do cérebro emocional (o que sentimos ou vivenciamos e de que forma o podemos trabalhar positivamente);
- Promover o desenvolvimento de competências emocionais equilibradas com os alunos (analisar o que vê e sente, identificar os obstáculos e trabalhá-los, no sentido de facilitar a relação com os alunos/com as turmas.);
- Trabalhar técnicas e exercícios para gerir melhor os conflitos e comportamentos inadequados na sala de aula.

### CONTEÚDOS

- Inteligência emocional e como trabalhar com inteligência emocional.
- Resolução de conflitos na sala de aula.
- Técnicas práticas de desenvolvimento da inteligência emocional.
- *Mindfulness*.

**FORMADORAS:** Paula Morgado, Mestre em Psicologia da Saúde.  
Cristina Didelet, Coach em Inteligência Emocional

### METODOLOGIA

Exploração da Inteligência emocional e como trabalhar com inteligência emocional .  
Práticas: Reconhecer e gerir as emoções. Lidar com a ansiedade. Praticar *Mindfulness* – exercícios simples.

### AVALIAÇÃO DA ACÇÃO E DOS FORMANDOS

A acção será avaliada mediante questionário online a preencher pelos formandos.

Os participantes procedem a uma breve reflexão escrita sobre a formação desenvolvida e a sua importância no seu desenvolvimento pessoal e profissional (online).

### INSCRIÇÕES

Inscrições online até 20 de Setembro de 2017, através da seguinte ligação:

<https://goo.gl/forms/xWe8mBtidhBr2Bm42>

Centro de Formação Dr. Rui Grácio ■ Sede: Escola Secundária Júlio Dantas, Largo Prof. Egas Moniz,

8600–904 Lagos ■ Tel. +351 282 77 09 97 ■ Fax. Tel. +351 282 77 09 98

■ e-mail: [centroruigracio@esjd.pt](mailto:centroruigracio@esjd.pt) ■ URL: <http://centroruigracio.esjd.pt/>

■ Facebook: <https://www.facebook.com/CFAERuiGracio>