

Unidade Curricular	Seminários em Competência Emocional e Educação Emocional		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	5.0
				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 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. - Aplicar estratégias de Educação Emocional em contexto de crise - Gerir Emoções em contexto de crise: uma pandemia.
2. - Aprender a Auto-consciência Emocional - percepção 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 percebidas 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. Resiliência. 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 Congress. 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 Intel·ligència Emocional a las Organizacions. 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.)

**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