

Curso Breve: Competências educativas em Inteligência Emocional

Sinopse: Durante centenas de anos, as pessoas têm-se fascinado com as vicissitudes do humor, tendo este tema originado imensas obras, poéticas e literárias, e sendo o móbil para as mais variadas reações humanas, explicando ou justificando até os comportamentos mais estranhos ou bizarros.

No entanto, toda esta inquietação emocional não teve, até há bem pouco tempo, ressonância científica. De facto, num passado científico recente, as flutuações de humor só podiam ser estudadas através da introspeção cuidadosa, uma abordagem científica pouco satisfatória e sem replicabilidade. Devido a esta limitação, todo o tópico do “humor” adquiriu, gradualmente, uma áurea de mistério que aparentemente o colocava para além da capacidade de entendimento humano.

Desde o fim de 1970 que se verificou uma explosão da investigação científica na área do humor e das emoções e, graças às enormes descobertas realizadas na última década, é-nos agora possível entender melhor os comportamentos, emoções e sentimentos que colore as nossas vidas diárias. Este entendimento levou à emergência de um novo conceito de Inteligência, a Inteligência Emocional, de importância primordial no bem-estar do indivíduo e na sua capacidade empática; na sua facilidade em tomar decisões e em resolver problemas, em suma, na consecução da sua felicidade individual.

Esta formação em Inteligência Emocional, propõe-se constituir uma primeira abordagem ao estudo das emoções, e do seu papel na educação, proporcionando a análise de algumas das emoções específicas mais preponderantes no entendimento da nossa vida emocional e da sua contribuição para a nossa Inteligência Emocional, fator fundamental para a consecução do nosso sucesso profissional, educativo e, acima de tudo, pessoal. **Espera-se, assim, que os participantes a quem se destina esta formação consigam** apreender as razões básicas da nossa “explosão afetiva”, adquirindo conhecimentos que lhes permitam: conhecer as emoções; entender/identificar as suas manifestações emocionais; reconhecer essas mesmas manifestações nos seus educandos; regular a sua vida emocional potenciando as suas ferramentas educativas, nomeadamente, ao nível das suas capacidades comunicacionais/empáticas e da gestão de conflitos em contexto educativo. **Em suma, é objetivo** da presente formação fornecer aptidões que permitam aos participantes analisar e potenciar a sua Inteligência Emocional, reconhecendo-a como aspeto central na função educativa, mormente em situações educativas mais desafiantes.

Módulos e Objetivos:

Módulos	Objetivos Específicos
Apresentação da formação	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar a coesão grupal e motivação para a intervenção• Apresentar os conteúdos da formação
A evolução cognitiva: o cérebro, a casa as nossas emoções.	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a evolução do cérebro humano;

	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as funções de cada estrutura do cérebro; • Fomentar o conhecimento dos participantes. • Permitir a compreensão/contextualização do surgimento das emoções, utilidade para a sobrevivência e o seu surgimento automático.
<p>Identificação Emocional: Nojo/Surpresa; Tristeza; Alegria; Raiva; Medo; Vergonha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as emoções básicas priorizando a abordagem de Paul Ekman; • Reconhecer micro expressões faciais e reações corporais subjacentes às emoções: • Proporcionar conhecimentos teóricos aos participantes sobre as emoções; • Conhecer os efeitos culturais subjacentes à emoção; • Compreender as funções da emoção; • Desenvolver a capacidade de percepção, integração, compreensão e regulação da emoção. • Promover flexibilização cognitiva em relação às estratégias utilizadas aquando da ativação emocional, principalmente em contextos educativos.
<p>Regulação Emocional: Raiva; Medo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a utilidade das emoções raiva e medo e o seu papel nas situações educativas desafiantes; • Desmistificar crenças em relação às emoções raiva e medo; • Desenvolver a capacidade de regulação das emoções raiva e medo no educador e no educando; • Ajudar os participantes a identificar e adotar comportamentos alternativos e

	<p>adaptativos para lidar com as emoções raiva e medo em contexto educativo;</p>
<p>A Comunicação e a Empatia em contexto educativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância da comunicação em contexto educativo • Enunciar os mecanismos subjacentes a uma boa comunicação; • Enumerar as limitações da comunicação. • Refletir acerca das questões subjacentes à empatia; • Identificar a importância da empatia na educação e aprendizagem; • Praticar o estar no lugar do outro (educando).
<p>A Gestão de Conflitos e a Tomada de Decisão</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer informação aos participantes sobre o papel da gestão de conflitos e da tomada de decisão; • Promover a reflexão sobre situações geradoras de conflitos em contexto educativo; • Explicar o papel das emoções no processo de tomada de decisão; • Incentivar os participantes a identificar e adotar comportamentos alternativos mais ajustados à gestão de conflitos e à tomada de decisão enquanto educadores.
<p>Contextos educativos Emocionalmente Inteligentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar estratégias efetivas na promoção de ambientes educativos Emocionalmente Inteligentes; • Refletir acerca das características emocionais de situações educativas particularmente desafiantes; • Incentivar e desenvolver alterações comportamentais conducentes à adoção de estratégias emocionais promotoras de aprendizagem.

Metodologia:

A componente teórica da formação será ministrada, preferencialmente, através de técnicas interrogativas com vista à promoção da descoberta guiada, participação ativa e à exploração de conhecimento a partir dos referenciais dos formandos, o que será complementado com recurso ao método expositivo suportado por materiais audiovisuais.

A componente prática desta formação contemplará a realização de alguns exercícios (e.g. role-play e trabalhos de grupo), com vista a promover e treinar a capacidade de identificar as componentes emocionais envolvidas em situações educativas do dia a dia dos formandos

As diversas dimensões exploradas na presente formação serão consolidadas através da realização de reflexões individuais e de grupo (em sala de aula) e da recomendação de práticas individuais (formais e informais) a serem realizadas pelos formandos entre as aulas. Deste modo, pretende-se fomentar a aplicação dos conhecimentos e o treino das competências trabalhadas na formação no dia a dia enquanto educador.

Avaliação:

A avaliação será realizada ao longo da formação, pela observação da participação dos formandos nas tarefas propostas. Para a obtenção de diploma será necessária a presença em 80% das horas de formação.