

“Happy Schools:
Positive Education for Well-Being and Life-Skills” Development”

Florença, Itália - 26 a 31 de julho 2021

27 de julho



Docentes:

Ana Alves

Fátima Ribeiro

Isabel Caseiro

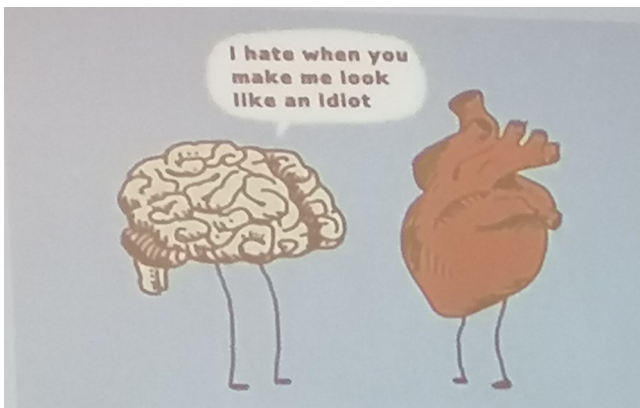
INTELIGÊNCIA SOCIAL E EMOCIONAL NA ESCOLA

A inteligência emocional é a capacidade de compreender e gerir as próprias emoções, e de reconhecer e influenciar as emoções daqueles que nos rodeiam.

Se não formos capazes de gerir emoções positivas e negativas, se não sentimos empatia, se não tivermos relações emocionais, por mais inteligentes que sejamos, não iremos longe.

Daniel Goleman

Na nossa sociedade, temos tendência para dar mais importância à inteligência racional.



Num mundo em constante mudança, as emoções podem descontrolar-se.

É essencial a consciencialização das próprias emoções, desenvolvendo a capacidade racional de expressá-las e de as usar de forma construtiva.

Uma Inteligência Emocional elevada fornece meios para uma vida profissional e pessoal mais satisfatória.

Na escola, de facto, tendemos a valorizar mais a inteligência racional.

Os alunos têm dificuldade em exprimir emoções.

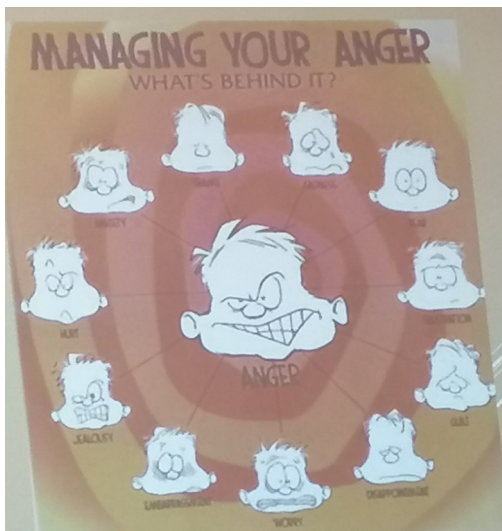
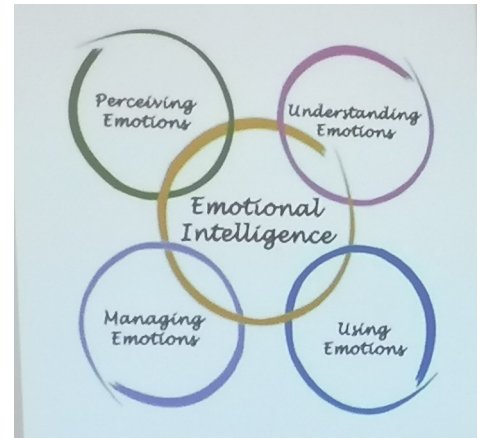
Resumem o seu estado a um “OK”- o que significa ? Que nome tem essa emoção?

Gerir emoções não é ignorá-las, mas também não é “agarrar-se” a elas.

PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Pessoas com elevada **IE** são tendencialmente

- mais agradáveis
- abertas a novas ideias
- conscientes e conscienciosas
- física e mentalmente mais saudáveis
- menos criadoras de dramas interpessoais
- mais funcionais nas suas carreiras



O MÍSSIL DA RAIVA

A raiva é um comportamento, é a parte visível de muitas emoções.

É fundamental compreender a real emoção por detrás da raiva.

Ouvir bem o aluno é o primeiro passo para perceber a real emoção. Dado este passo, surge a grande dificuldade: como responder?

Por vezes, basta um olhar, um gesto, uma atenção...

Preocupação?

Medo?

Ansiedade?

Confusão?

Embaraço?

Que emoção real está
por trás da raiva?

Tristeza?

Frustração?

Culpa?

Deceção?

Ciúme?

ROTEIRO CULTURAL

EXPOSIÇÃO DE PAOLO STACCIOLI

Nel ventre antico del Palazzo
Esercizi di guerra e giochi di bimbi



La bella pizza

Salute!

Docentes:

Ana Alves

Fátima Ribeiro

Isabel Caseiro