

## Plano de Formação de Pessoal Docente – 2020-21

### C739. Emoções e Inteligência Emocional na Sala de Aula

Ação candidata a cofinanciamento pelo POCH - Portugal 2020 - FSE - Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:



#### Modalidade / Horas

Curso, 25 horas

#### Área de formação

Formação educacional geral e das organizações educativas

#### Público-alvo

Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário

#### Efeitos

Para efeitos do Artº 8º do RJFC - Regime Jurídico da Formação Contínua (Decreto Lei nº 22/2014, de 11 de Fevereiro) esta ação releva para efeitos de progressão na carreira de Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário.

Para efeitos de aplicação do Artº 9 do mesmo RJFC esta ação não releva para efeitos de progressão na carreira de Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário (Ver nota).

Nota – Esta ação pode ser considerada relevante na dimensão científica e pedagógica para efeitos de progressão na carreira de Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário, ao abrigo do estabelecido no Artº 3.º do Despacho n.º 779/2019, publicado em 18 de janeiro no Diário da República, 2.ª série, n.º 13, com a nova redação que lhe é conferida pelo Artº 2º do Despacho n.º 6851-A/2019, publicado em 31 de Julho no Diário da República, 2.ª série, n.º 145.

#### Formadores

A indicar

#### Calendários-horários / Local

Em calendário e horário a definir.

#### Razões justificativas da ação:

##### Problema / Necessidade de formação identificados

As emoções sinalizam alterações na relação do indivíduo com o meio e na sua interação com os outros. Compreender esses sinais e integrar as informações que veiculam de forma organizada nas decisões diárias é uma competência importante para o desenvolvimento saudável do indivíduo.

O contexto escolar é o local privilegiado para se trabalhar esta competência. Face a uma tarefa mais exigente se o aluno não dispõe dos recursos necessários (vocabulário emocional pobre, estratégias de regulação ineficazes), pode entrar em escalada e responder de forma disruptiva para si e para o grupo. Esta ação assenta na ideia de que diferentes emoções são úteis em diferentes situações e que nos ajudam a comunicar com os outros, procurando dotar os docentes de conhecimentos, atitudes e de competências necessárias sobre emoções e Inteligência Emocional.

##### Efeitos e produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didáticos

- Conhecer os principais avanços da investigação na área da inteligência emocional aplicada ao contexto escolar.

- Dominar técnicas para desenvolver competências emocionais em sala de aula: identificar e regular emoções.
- Utilizar com agilidade no quotidiano da sala de aula os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos para a criação de um ambiente positivo e de apoio à aprendizagem.

#### Conteúdos da ação

1. Inteligência emocional.
  - a. Origem do conceito.
  - b. Avanços nos últimos 25 anos.
  - c. A aplicação ao contexto educativo – Social Emotional Learning.
2. Vocabulário emocional.
  - a. Emoções básicas.
  - b. Distinguir as emoções - Intensidade e propósito.
3. Identificar emoções.
  - a. Sinais físicos associados a cada emoção.
  - b. Organizar um banco de experiências emocionais.
4. Compreender emoções.
  - a. Emoções são diferentes de comportamentos.
  - b. Associar experiências a emoções.
  - c. Compreender e antecipar reações ou comportamentos.
5. Usar emoções.
  - a. Facilitar a execução de tarefas.
  - b. Antecipar momentos difíceis.
6. Regular emoções.
  - a. Reconhecer e validar o que está a sentir.
  - b. Utilizar estratégias de regulação emocional ajustadas.

#### Metodologia

Serão privilegiadas técnicas de aprendizagem ativa.

- Autoavaliação das competências individuais (utilizando grelhas de análise e listas de comportamentos, os formandos sinalizam as áreas que já dominam e as áreas a desenvolver);
- Exploração de conceitos e das teorias explicativas dos fenómenos em estudo (o formador apresenta de forma sistematizada os conteúdos teóricos mais relevantes para o tema);
- Prática orientada (os formandos exploram e treinam as técnicas recebendo feedback imediato do formador e dos restantes formandos).

#### Avaliação

A avaliação dos formandos docentes nas ações do CFAE\_Matosinhos é contínua, participada por todos os intervenientes. As dimensões de avaliação são: a participação e o trabalho individual, na modalidade curso, e, a participação, os resultados do trabalho autónomo e o trabalho individual nas modalidades oficina de formação, círculo de estudos e projetos. Para mais esclarecimentos sugere-se a consulta do Regulamento Interno do CFAE\_Matosinhos

## Plano de Formação de Pessoal Docente – 2020-21

### **C739. Emoções e Inteligência Emocional na Sala de Aula**

*Ação candidata a cofinanciamento pelo POCH - Portugal 2020 - FSE - Fundo Social Europeu*

Cofinanciado por:



[https://www.cfaematosinhos.eu/CFAE\\_Matosinhos\\_RI\\_2016\\_06%20Dez.pdf](https://www.cfaematosinhos.eu/CFAE_Matosinhos_RI_2016_06%20Dez.pdf)

com especial atenção para o capítulo dedicado à Avaliação dos formandos docentes.

A avaliação da ação é feita através do preenchimento pelo formando de um documento que lhe é fornecido no primeiro dia. Elaboração de um relatório detalhado referente ao tratamento dos dados recolhidos.